

Handwritten text in blue ink, consisting of dense, illegible scribbles and repetitive characters, covering the entire left page.

GRANDE KRANT

FL. 2,-
verschijnt eens in de twee maanden



no. 17 3^e jaargang

G....KRANT raar blad eigenlijk...



STICHTING DE "GEKKEN"KRANT
POSTBUS 3286 Amsterdam,
postgiro 3058.334,
gemeentegiro R11.111.
TELEFOON:020-792620,dinsdagsavond
van 20.30 tot 22.30 uur.



Losse nummers f2,00
Abonnement f10 minimaal
als U het kunt missen f25 of meer;
we kunnen dan meer kranten in de
inrichting verspreiden.

MEDEWERKERS:

bert bakker
helmi goudswaard
martine groen
hans kooijman
andries denooij
anke poortinga
jaqueline van der post
flip schrameijer
frits spangenberg
herman smitskamp



Deze krant heet 'Gekken'krant omdat hij is voor mensen die gek genoemd worden. Wij zijn dus gek en komen er rond voor uit. We kunnen elkaar alleen helpen als we inzien dat we allemaal op dezelfde manier worden uitgescholden en gediscrimineerd. Dat is juist onze kracht. Samen gediscrimineerd, dus samen er wat aan doen; dat lijkt ons voorlopig de beste manier.

BIJDRAGEN VAN:

jeanne
evelien v.d. velde
bennie beld
sylvia gielen
mej. t. v.d. meer
H.v.G./S.v.L.
andré holtrust
zr. dorothea osb
a. mustert
a.w.
annette
j. dagloonder
s. van roermund
k.j. schipper
sewing susan
marianne
job göbel
schrijvertje
g. slor
d. schlüter
a. haenen
wilhelmina p.
j. timmermans
d. v.d. kellen
zr. agathe
a. hoepmans



*Op 't matje voor mijn deur
vond ik de Gekkenkrant in kleur.
Met akties en ingezonden brieven
en veel machteloze grieven.
Maar niet alles is nu meer wit en zwart
er komt verandering, al gaat het niet
hard.
Soms wordt er een beerput opengedaan,
Dan stinkt het, maar zo moet het gaan.
Want heel de psychiatrie moet onder de
loupe,
daarom stinkt het dus zo naar p...
Maar beste Redactie, geen vieze namen
laten alleen psychiaters zich moeten
schamen.*

"TE GEK OM VAST TE ZITTEN"

NRC HANDELSBLAD Zaterdag 22 mei 1976

Psychiatrische patiënt kan men 'vergeten'



De „Gekken-zevendaagse" van organisaties en instellingen die opkomen voor de psychiatrische patiënt mond dinsdag a.s. uit in een KZ(krankzinnigenverklaring) van staatssecretaris Hendriks van Volksgezondheid. Wat mankeert er aan de Wet Bijzondere Opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen?



"U had zich de moeite kunnen besparen", zei plaatsvervangend 2de kamervoorzitter Kleisterlee tot de woordvoerdster van de honderden "gekken", die ter afsluiting van de aktieweek "TE GEK OM VAST TE ZITTEN" in een rammelende sleutelbossentocht naar het Binnenhof waren gekomen. Kamervoorzitter Vondeling en Staatssecretaris Hendriks weigerden hun gezicht te laten zien, omdat was aangekondigd dan een krankzinnigheidsverklaring voor de Staatssecretaris aan Vondeling zou worden uitgereikt. Zij bespraken met een stuk of vijf kamerleden een wetsontwerp "Proeven op dieren". Zeer belangrijk en interessant, maar toch wel treurig dat ze niet even een paar minuutjes er tussen uitbraken om hun betrokkenheid te tonen. Wij wisten ook wel, dat er door de aktie weinig direkt zou veranderen, maar dat ambtelijke gebrabbel van Kleisterlee en Tilanus (voorzitter van de bijzondere kamerkommissie) over eerst wachten op de Nota van Wijziging en de Memorie van Toelichting en waardering hebben voor de inspanning van de bijzondere kamerkommissie viel ons wel wat rauw op de maag na de prima aktieweek. Tilanus deed net, of de kamerkommissie weer moet wachten op het kabinet en omgekeerd, terwijl wij vinden, dat best op spoed kan worden aangedrongen Duizenden hebben aktief meegedaan aan de verschillende akties en discussie-avonden en veel meer mensen weten nu, dat er veel niet pluis is in de rechtspositie van de psychiatrische patiënt. (Dit was immers de reden dat die hele aktieweek werd georganiseerd.) Alle aktie- en belangengroepen die zich bezig houden met psychiatrie, etc., hebben uitstekend samengewerkt. Met z'n allen vormen wij één grote vuist, die zich niet langer om de tuin zal laten leiden. De bijzondere kamerkommissie (voor hun namen: zie de vorige krant) weet, dat duizenden mensen over hun schouders meekijken naar wat zij gaan doen.

inhoud:
3redactioneel
6brieven
11medicijnen
14brieven
19rosenburg
23tips/kontakten



Van de tientallen verschillende akties zullen wij van twee iets meer vertellen.

valerius in observatie

De Valerius-kliniek in Amsterdam was één van die dagen het middelpunt van de aktie. Al jaren wachten de patiënten daar op verbetering van hun troosteloze situatie, zoals dat telkens weer door de direktie wordt beloofd. Wij gingen ook eens een dag kijken, of misschien toevallig die dag de verbeteringen zouden worden doorgevoerd. Niets daarvan. Toen wij 's avonds onze observatietoren afbraken, hadden wij de hele dag niets positiefs gezien. Overigens waren direktie en hulpverleners het gloeiend met ons (en de patiënten) eens, dat er toch nodig het een en ander verbeterd moest worden.



operatie leedwezen

Op de zonnige aktie-zondag vertrokken van het Museumplein in Amsterdam de leedzuigwagens, de leedverwerkingswagens en een flink aantal volgauto's met de benodigde manschappen. De N.O.S. maakte er een fraaie nieuwsreportage van. Door het frisse polderlandschap slingerde de kleine karavaan zich naar het Provinciaal Ziekenhuis Santpoet. Het plan van het leedzuigen was ontstaan toen wij ons realiseerden, dat bijna de hele "TE GEK OM VAST TE ZITTEN"-aktie gericht was op lange termijn-resultaat en er weinig aan het akuit aanwezige leed werd gedaan. Ook bij Sankta Maria en Vogelenzang hebben wij wat leed af kunnen zuigen. Afgeladen vol moesten wij weer vertrekken, ook wel een beetje teleurgesteld dat onze gevoelige meetapparatuur uitwees, dat er meer bijgeproduceerd werd dan er door ons kon worden afgezogen. In de leedverwerkingswagens werd de ellende omgevormd tot een vluchtig gas, waar we drie grote ballonnen mee hebben opgeblazen, die 's avonds in westelijke richting wegvlogen. Omstanders kregen pamfletten en stickers; de voorgevel van de woning van een zenuwarts veranderde in een stickerparadijs. Het leed is nog niet teruggevonden.



Dit is dus weer een gewone Gekkenkrant, de vorige stond helemaal (tot de naam toe) in het teken van de aktie "TE GEK OM VAST TE ZITTEN". De inhoud van dit nummer bestaat grotendeels uit ingezonden brieven en artikelen. Lang niet alle inzendingen konden wij plaatsen en de meeste moesten worden ingekort, anders hadden we nog meer mensen teleur moeten stellen. Zoveel mogelijk krijgt U persoonlijk antwoord, maar het een en ander kan wel nog wat op zich laten wachten, vooral ook als U bedenkt, dat ten tijde dat deze krant gemaakt werd er een hittegolf over het land ging. Iedereen kan inzenden, dus als U het ergens niet mee eens bent, dan bent U er verantwoordelijk voor, dat dat wordt meegedeeld, zodat uiteindelijk de objectiviteit gewaarborgd is.

De redactie



B R I E V E N

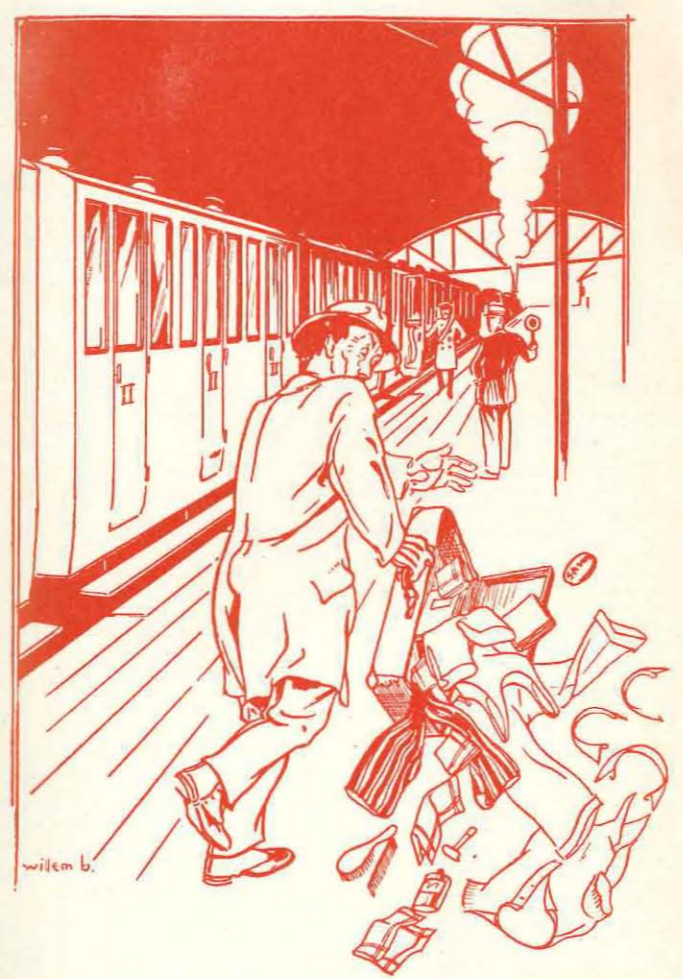
POEZIE ALBUM



POSITIEVE ERVARING

Ik vind het een verheugend feit, dat jullie de aktie "Te Gek Om Vast te Zitten" hebben georganiseerd. Zelf heb ik meegedaan met de aktie van de rammelende sleutelbossen en de Alternatieve Hearing. (Goed georganiseerd) Ondanks de matte reaktie van de kamerleden heb ik het idee, dat we misschien door middel van de publiciteit, die eraan gegeven is, nog een heel eind komen. Op de Alternatieve Hearing had ik graag nog wat naar voren willen brengen. Het is namelijk zo, dat naast de vele slechte berichten over psychiatrische inrichtingen (en terecht, want daarvan weet ik uit eigen ervaring) ik nu ook een goede ervaring heb gehad. En wel in het therapeutisch centrum Veluweland te Edeveen. Ik heb daar mijn trauma van de vorige inrichtingen kunnen verwerken door de zeer intensieve manier van werken aldaar. Het is verbazingwekkend wat voor een therapeutisch pakket je daar aangeboden krijgt. Heel wat verplegend personeel en andere deskundigen kunnen hier een voorbeeld aan nemen. Er moeten meer van deze instituten komen. Maar dan niet alleen voor mensen van een behoorlijk intellectueel niveau, maar ook voor mensen uit andere lagen van de bevolking. Want laatstgenoemden zijn op deze manier wel genoodzaakt om naar zo'n vuilnisvat als een psychiatrische inrichting te gaan (helaas, helaas, helaas). Maar het is ook zo - en dat konstater ik nu zelf - dat je vaak niet weet dat er betere en andere mogelijkheden zijn. Bovendien ga je maar klakkeloos af op de berichtgeving van psychiater of psycholoog, die een bepaalde richting voorschrijven. Ik had al twee rot ervaringen van het Christelijk Sanatorium in m'n zak zitten en was daardoor doodsbang om weer naar zo'n "gevangenis" te gaan. Ik vertrouwde dan ook geen mens meer, met wat voor berichtgeving die ook kwam. Uiteindelijk heeft Veluweland het bij mij gewonnen, doordat ik er uitvoerig werd rondgeleid door een gast (klijnt) en er ruimschoots de gelegenheid kreeg om vragen af te vuren, ook aan stafleden. Ik wil hiermee uiteindelijk maar zeggen: Mensen,

zo kan het ook" en pleiten voor meer dergelijke instituten, voor iedereen.



OPSTANDING

Naakt
durf ik niet te zijn
voor een ander
maar wel
voor het beeld
van mijn spiegel

en dus
doe ik de deur
op slot
en hier
in de stilte
van mijn alleen zijn
trek ik alles uit

mijn angst
mijn pijn
mijn verschrikking
mijn herinnering

naakt
ben ik nu
wit wit wit
in de naaktheid van mijn ziel

ik voel mij
zacht warm en mooi
ik voel mij bijna gelukkig

maar
ik moet mij weer aankleden
want
ik wil toch weer
naar de anderen

en zo trek ik alles weer aan
mijn herinnering
mijn verschrikking
mijn pijn
mijn angst

nee, de loodzware jas
van de angst
laat ik uit

want
het is vandaag
een tedere dag
van lente
en vanmorgen
glimlachte een kind
met blauwe hemelogen
naar mij

zonder angst
draai ik de sleutel om
en open de deur
naar
mijn opstanding

PASPOORT

S.J. in Brabant vraagt over het verkrijgen van een paspoort door een patient van een psychiatrische inrichting. Hij wil weten of het in behandeling nemen van de aanvraag afhankelijk is van een verklaring van geen bezwaar, af te geven door behandelende artsen.

Zo'n verklaring kan niet als algemene voorwaarde worden gesteld, omdat het verstrekken van een paspoort per geval wordt bekeken. De ene patient is niet gelijk aan de andere. De ene zal zich zonder bezwaar buiten de inrichting mogen bewegen, de andere niet. De ene zal een buitenlandse reis mogen maken, de andere niet.

Vanzelfsprekend heeft de gemeente, belast met uitgifte, het recht en de plicht elk geval goed te onderzoeken. En in voorkomende gevallen gebeurt dat in samenwerking met een arts.

zelfdoding

Vaak komen de termen "zelfmoord", respectievelijk "zelfmoord plegen" voor. Deze termen houden echter een ongunstig waardeoordeel in, zodat zij beter kunnen worden vermeden. Zelfs als het over een oorlog gaat spreekt men nimmer over "vermoorden" of "(sluip)moordenaars". Neen, men wordt "gedood" of men "sneuvelt", eventueel door de hand van een "sluipschutter". Hoeveel te minder reden heeft men dan nog om een medemens, die meent zijn leven vrijwillig te moeten beëindigen, met de term "zelfmoordenaar" te bestempelen.

Ds. P. Noomen, die aan de Vrije Universiteit te Amsterdam een dissertatie over zelfdoding voorbereidt, berichtte mij dat ook hij het woord "zelfmoord" vermijdt daar dit woord "stigmatisch en onwetenschappelijk is". Dr.ir. F.P.A. Tellegen schrijft in zijn boek "Samenleven in een technische tijd": "Ook ons taalgebruik zou moeten veranderen. De term zelfmoord voor alle gevallen, waarin iemand zich van het leven berooft, moet worden vervangen".

Ook in de discussienota van de Werkgroep Euthanasie van de KNMG treft men de term "zelfmoord" - uiteraard met uitzondering van aanhalingen - niet aan. Men gebruikt uitsluitend de ethisch neutrale term "zelfdoding", die ook in Van Dale voorkomt (supplement).

Men zou kunnen tegenwerpen dat het woord zelfmoord in de wet voorkomt en daarom gehandhaafd dient te worden. Ik acht



deze tegenwerping ongegrond: dat het woord in de wet wordt gebruikt is niet meer dan een bewijs van het met betrekking tot dit onderwerp totaal verouderd zijn van onze wetgeving. De opvattingen zijn sinds 1886, het jaar waarin deze wetgeving tot stand kwam, gelukkig zeer veel humaner geworden.



Fotografische opnamen van het nieuwe „Zelle“ model No. 10; dit is een bijzonder vernuftig samengesteld apparaat, dat elke neusvorm verbeterd (niet voor gebreken in het neusbeen). Bijzonder aanbevolen door den Koninkhofarts Prof. Dr. v. Eck en anderen. De apparaten worden vrij van inkomende rechten geleverd en kosten inclusief porto f 2.10, met Prästions-Regulator f 3.50, met caoutchouc f 4.00. Reeds 60.000 stuks in gebruik. Brochure van 24 bladzijden wordt op aanvraag met bijvoeging van porto voor toezending gratis gezonden. Men gelieve de bestellingen onder opgave van het gebrek direct te zenden aan

R.K. ZUSTERS

Reaktie op schrikgodinnen = R.K. Zrs (!), blz. 19 van nummer van 15 april 1976. Waarom jalouzie? Waarom schrikgodinnen? Ze zijn net als ieder ander, mensen, die het goed willen en nastreven, ze zullen ook wel eens fouten maken. Rooms-Katholieke zusters hebben het beste met de mensen voor en zoeken heus hun dood niet! (Of bedoelt U Christus' dood, die zeker niet - zoals U bedoelt dan -). En U hoeft niet te hard te werken voor hen, maar om Uzelf goed bezig te houden. R.K. zusters zijn mensen met goede wil, maar hebben ook menselijke fouten, die ze zelf betreuren en trachten te verbeteren. Dit hele gedicht stoot mij tegen de borst, omdat ik anders weet en zelf lid ben van een beschouwende orde. Van harte gegroet door

ZOIETS

Ik doe een soort sociaal werk op vrijwillige basis, waarbij ik contacten leg met mensen, die het psychisch tijdelijk erg moeilijk hebben. Ik heb geen enkele professionele opleiding in deze richting gevolgd, maar heb de aanleg soms dingen met iemand te doen, waar professionele personen niets kunnen uitrichten. Nu ben ik pas begonnen met mensen contacten te leggen, die in een kliniek verblijven en heb momenteel contact met een meisje, dat al zo'n 13 jaar in klinieken verblijft. Hoewel ik nog geen idee heb waarom, houd ik mijzelf voor dat men mensen niet zo maar opbergt. Ze houdt vol, dat dit wel zo is en daar ik al vaker deze verhalen heb horen vertellen, twijfel ik aan mijn in-

zicht: kan het zijn, dat ze er eigenlijk niet thuishoort?

DAGLOONER

Wat betreft nummer 14 van de krant was ik vooral enthousiast over het artikel over vrouwen en over arbeidstherapie. Het eerste omdat het aanzet tot solidariteit onder mensen, die met (dezelfde) problemen zitten. In het samen met anderen, die met dezelfde ervaringen en problemen zitten, proberen oplossingen te zoeken, zie ik meer heil dan in de autoritaire relatie psychiater-die-het-allemaal-wel-weet tegenover patient-die-geholpen-moet-wor-den. Het tweede artikel vond ik goed, omdat het verder gaat dan enkel ervaringen van mensen met betrekking tot arbeidstherapie, maar er ook op in gaat waarom mensen arbeidstherapie als vervelend en nutteloos ervaren, wanneer werk zinvol genoemd kan worden, waarom arbeidstherapie geen therapie is en waarom het toch gehandhaafd wordt, dus wat de functie is binnen de inrichting en binnen het bedrijfsleven. Het goede van dit artikel vond ik, dat het dat allemaal duidelijk kon maken zonder moeilijke woorden en vage, onbegrijpelijke (afstandelijke) theorieën te hoeven gebruiken. (...)



JEZELF OOK

Welk nut heeft het leven, al waar je naar reikt Verdort als 'n blad aan 'n oude eik Je bent maar aan het rennen en anders val je om. Laat je dit dan merken, Dan vinden ze je dom.

Alleen in toekomst daar is het geluk. Maar heb je dit bereikt dan is het ook weer stuk. Je begint dan zo te balen van dat stom gedoe, je wilt het wel grijpen maar je weet nog lang niet hoe.

Maar waarom toch die toekomst je leeft toch immers nu. Waarom maak je het zo moeilijk en voor jezelf zo cru, geniet toch van het ogenblik het leven is dan mooi. Je ruikt dan de geuren van het zoete zomerhooi.

Hoe verder je terug gaat, hoe mooier het wordt, tot aan het orgasme waar je in het leven wordt gestampt dan ga je leven gevolgd door haat en nijd, maar je orgasme, dat ben je voor altijd kwijt.

Ze gaan dan met jou spelen als ik met mijn gitaar, geroest in het ritme, de akkoorden die zijn klaar. Je begint dan zo te janken, janken van verdriet. Je wilt wel gelukkig zijn, doch dat gunnen ze je niet.

Neem dan toch 'n mes en snij je snaren door. Je wordt dan gelukkig. Bespelen gaat niet meer, hoor. De vogels gaan lachen, gedragen door de wind. Ja, dan ga je leven als een ongeboren kind.

Want Reeds bij je geboorte, daar word je vertrap, daar wordt reeds je leven met 'n bijl gekapt. 'n Produkt van het denken met toekomst, enzovoort. Waarom wordt je ziel toch met praten gesmoord?

Maar waarom toch dat zoeken, zoek jezelf toch op. 'n Deel van alles nooit meer in de knoop. God stroomt dan naar binnen vanuit de natuur en de duizel van het denken, die maakt je niet meer zuur.



DE MEETBAARHEID VAN AUTISME

Autisme wil zeggen: niets van de omgeving begrijpen en dus slechts te reageren bij onwaarschijnlijk lange en verstrekte prikkels. "Dagdromen, fantasie wegens gebrek aan informatie, die voor een kind wel perceptueel is". Het is mij onmogelijk duidelijk te maken wat ik mankeer. Er zijn genoeg boeken geschreven door de doorsnee psychiater over autisme. Het autistische kind is vaak warmvoelig, maar ondanks dat niet sociaal aanspreekbaar, meestal met een hol, dof of monotoon klinkende stem en andere spreekvaardige eigenaardigheden. Autistische isolatie wordt gekenmerkt door onbereikbaarheid en ontoegankelijkheid. Ook hebben zulke kinderen voorliefde voor een bepaald soort voedingsmiddel (patat, appelmoes en ijs). Oorzaak van autisme was in 1970 nog onbekend, alhoewel vele kinderen roodvonk-infecties hadden of ouders met een sterke wil en intelligentie. Wat wil ik nu eigenlijk? Dat enige lezers, die hier het falen van de conventionele medische ziekenfondswetenschap zien en mij een aanbod doen om via een erkende hypnotiseur mijn toestand van isolatisme en feitelijke stompzinnige semanties, geheugenremming, willen afhelpen. Wat geschiedenis:

1970. Con-rector C. Filius, een realistische self-made man en ook niet op zijn achterhoofd gevallen, vroeg na observatie meteen al: "Ben je soms ziekelijk? Dan moet je dat wel zeggen, zodat we maatregelen kunnen treffen". Nu, ik was me er toen niet van bewust dat ik autistisch was, dus antwoordde ik: "Neen". In de 3e klas kreeg ik de laagste cijfers ooit behaald. Met welgemeende excuses zak ik voor het overgangsexamen naar de 4e.

In 1971 vond mijn vader, dat ik Chemie moest gaan studeren in het belang van de groothandel. Daarom begin ik als jongste bediende 7 maanden op proef. Vader, pas hersteld van een hernia-operatie, ergert zich aan mij om onbeduidende factoren en hij stuurt mij voor onderzoek naar een psychiatrisch hospitaal. 6 maanden voor de opname wordt ik op de loonlijst geplaatst.

Tijdens het interview met de zenuwarts vermoedt deze reeds schizofrenia. Dr. Van Rijt: "Vertel eens, beste knul, wat zijn je moeilijkheden en nu geen onzin". Ik: "Ik zou niet weten wat ik moet vertellen, ik heb totaal geen last van mezelf, maar ik ben autistisch aangelegd. Zou hypnose helpen?" Dokter: "Autisme? Hoe kom je daar nou bij? We zullen het laten onderzoeken". Aldus opname van 5 maanden.

Lichamelijk routine-onderzoek van een internist. Een E.E.G.: deze is ook volkomen normaal, dat wil zeggen een kleine afwijking. Volgens de medisch-technicus niet genoeg voor een opname.

Ik zat eerst op afd. 6 voor epileptische heren. Spoedig was ik op de observatie afd. 5, waar enkele oude mannen en neurotische crisis-gevallen zaten en waar ik overheerlijke pap at. Na 22 weken hakte Dr. Ceha de knoop door. Hij adviseerde een ander beroep en gaf een uit de lucht gegrepen diagnose mee. En daarmee moet ons huisgezien het doen en vader dus ook. Mijn vader (aan wiens rug anderen geld verdienen) nam daar geen genoegen mee.

1972: een nieuwe opname. Ditmaal in het St. Joris-gasthuis. Ik weet nog niet waarom ik hier zit. Behalve een pasfoto vindt hier geen onderzoek plaats. Ik blijf hier 44 maanden, 's winters is het er gezellig, 's zomers is het hier niet uit te houden, geen airconditioning of zwembaden.

1973: mijn vader stelt mij onder kuraatele van mijn oom, en dat allemaal wegens "Pseudologica-Phantastica" (een der 3 psychosen).

1974 en 1975: in afwachting van toendertijd gebeurt hier nooit eens

wat. Sommige mensen zitten hier arbeidsongeschikt te worden of nog van voor de oorlog. Veel patienten berusten tot in het absurde in hun lot. Ik vind psychiaters gewoon oplichters, een psychische behandeling op St. Joris bestaat niet. Als ik naar een klinisch hypnotiseur wil, valt hun mond open en ze zeggen, dat ik beter onder psychiatrische behandeling kan blijven.



Wat kan ik anders doen dan tegen doktersadvies in mijn biezen te pakken en op kousevoeten op de zolder boven de slaapkamer mijns hardploeterende ontgoochelde vader kwartier te houden. Dit allemaal 1976. Mijn vader is des duivels als ik soms het lef heb om iemand uit te nodigen (of via de bijstand van hem zelfstandig te worden, zonder te hoeven werken). Doch als eerste jaarsstudent bouwkunde ben ik redelijk zelfstandig. Van november tot en met februari moest ik van de studentenpsycholoog in prachtige gelijkenissen hetzelfde horen als te voren: "Leer jezelf aksepteren" (zeerovers, Napoleon en Hitler hebben dat al gedaan en Goering dacht ik ook). Tantum prodest quantum prosunt.

VERVOLG BRIEVEN OP PAG.14

REAPAM[®]

de tranquilizer voor alledag.

REAPAM[®]

de tranquilizer voor alledag.

REAPAM —
DE TRANQUILIZER VOOR ALLEDAG.

Lieve lotgenoten,

47 jaar geleden, ik was toen 31 jaar, begon m'n ziekte. Manisch-depressief, te vrolijk en te somber, nog erger zelfs. Vergif slikken geblazen. Na 2 jaar totale instorting en opname ± 8 weken. Tabletten en shocks, een zware patient dus. Dit was begin 1962. Eindeloos lang tegen de wal opklauteren thuis. Voorjaar 1962 weer opname + shocks. Pasen 1966 idem dito. Herfst 1967 hetzelfde lied + eenzame opsluiting in een cel. Dit laatste heb ik eigenlijk nauwelijks bewust doorleefd. Nadien heb ik er wel een trauma van overgehouden. De opname ervoer ik als een concentratiekamp. Nu stond die afdeling in dat ziekenhuis slecht bekend. Maar het blijft "een brengen waar gij niet wilt". Het moeilijke van onze ziekte is, dat er zo weinig begrip voor is, en daar heb ik alle begrip voor. Het blijft toch moeilijk. Het geeft zo'n extra belasting en ons pak is al zo zwaar! Dit even tussendoor.

Na veel ellendige ervaringen besloot ik van psychiater te veranderen. Moeizame medewerking van de huisdokter. Ik kwam terecht bij een psychiater, die aan een inrichting verbonden was. Mijn verhaal aangehoord hebbende zei hij: "U stort zo vaak in, we moesten U maar op lithium instellen. Als U dat gebruikt, komen de depressies òf niet meer terug òf in geringere mate".

Aldus geschiedde. Ik gebruik het nu ± 8 jaar. Sindsdien geen opnamen meer. Vervelende neven-effecten, maar het is te kiezen of delen. Een daarvan is beven. Inderal (bloeddrukverlagend! Waarom niet!) corrigeert dit heel redelijk. Ik ben ijzersterk en slik dagelijks mijn vergiftige snoepjes! Ik heb geen keus, maar ben af en toe wel eens opstandig, maar dat begrijpen jullie wel. →

Hier volgen drie pagina's over medicijnen en het gebruik ervan. Eerst twee brieven die getuigen van gezonder verstand dan de weerzinwekkende krenten van de fabrikant van het overbodige "geneesmiddel" Reapam.

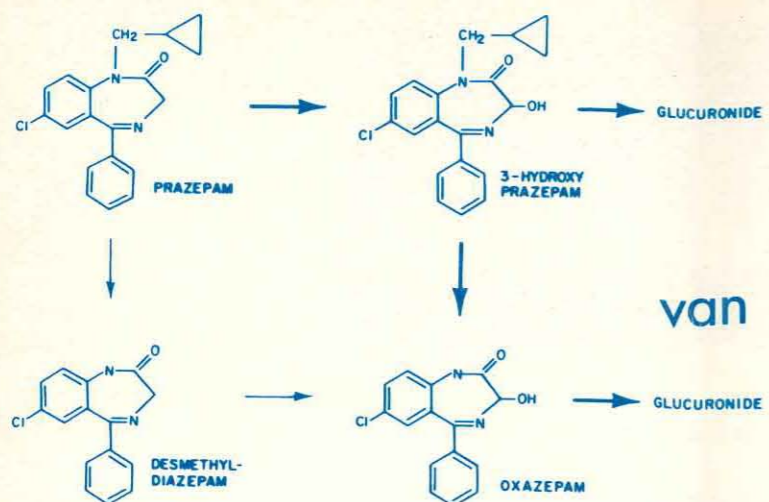
Ruim 6 jaar geleden ging ik weer voor de klas staan. Niet te geloven. Momenteel heb ik een derde klas met 28 leerlingen. Zeer veel bandieten, uit een volksbuurt. Ik lijk soms een leeuwentemmer. Dat hadden jullie niet gedacht, hè? Of wel?

EN DEZE:

MEDICIJNEN GEBRUIKEN

Ik ben verschillende keren in een psychiatrisch ziekenhuis opgenomen geweest, maar de laatste jaren is dat gelukkig niet meer het geval, hoewel ik nog onder controle sta en regelmatig op de polikliniek kom. Ook slik ik nog medicijnen. En dat laatste is iets, waar ik het graag eens over zou willen hebben. Het is geen grote dosering, maar ik heb die hoeveelheid medicijnen gewoon nodig. Zonder die hoeveelheid zou ik waarschijnlijk weer opgenomen moeten worden. Het maakt me minder kwetsbaar. Ik ben overgevoelig en dat heb je of dat heb je niet. Verdringen is slecht en "hard worden" is vaak maar een leeg omhulsel.

Nu valt het me op, dat verschillende mensen, die ontslagen zijn, na een goede tijd met gebruik van medicijnen ophouden met deze te slikken. En wat gebeurt er dan? Ze vallen weer terug en ze moeten opnieuw opgenomen worden, terwijl dat helemaal niet nodig zou zijn geweest. Er wordt dan wel geklaagd over grote doses, maar mijn ervaring is, dat je best met je dokter kunt overleggen wanneer je bijvoorbeeld door medicijnen slaperig bent, dat je een andere lichtere dosis krijgt. Mijns inziens is het belangrijk dat de klient met de dokter samen overlegt. Samen moet er naar een oplossing worden gezocht.



van het kalmeringsfront



Ditmaal twee onderwerpen in onze kalmeringsrubriek: een konsumenten-kalmeringsbericht en een komkommertijd-mededeling.

Diazepam oftewel Valium oftewel Stesolid

Een goed bericht voor onze trouwe Valium-slikkers. In heel Nederland is nu dit middel verkrijgbaar onder de algemene chemische naam "diazepam". Het is van dezelfde kwaliteit als het onvolprezen Valium (sic) en wordt bovendien in dezelfde vertrouwde tabletten gebracht (2 mg is wit, 5 mg is geel en 10 mg is blauw). Op deze tabletjes staat natuurlijk niet de fabrieksnaam "Roche", omdat het uit andere fabrieken komt. De prijs is over het algemeen iets meer dan de helft van Valium. En denk nu niet: "Ik ben in het ziekenfonds, dus wat kan mij het schelen of ik het dure of het gelijkwaardige goedkopere middel krijg", want de ziekenfondspremie hangt onder andere van de prijzen van de gebruikte geneesmiddelen af.

En dan is er ook nog Stesolid. Ook dit bevat dezelfde hoeveelheden diazepam. Het is een pietsie goedkoper dan Valium, en om die reden heeft de Ziekenfondsraad de artsen gevraagd Stesolid in plaats van Valium voor te schrijven. Een enorme dure blunder natuurlijk van deze Raad, want Stesolid is op zijn beurt weer veel duurder dan de merkloze diazepam-tabletten.

Nu schijnt het, dat sommige artsen Stesolid voorschrijven omdat het in witte tabletten op de markt is, die niet op Valium lijken. Zo komen de patiënten er niet achter, dat de eigenlijk hetzelfde als Valium slikken. Te gek natuurlijk, je neemt je Valium toch immers voor je plezier in. Komisch is ook, dat Stesolid ook als zepillen in de handel is; alsof je dat kostelijke spul liever in je kont dan in je mond zou stoppen.

Largactil

In april (nog wel april van dit jaar, hoor) ontvingen we een kopie van onderstaande brief aan de farmaceutische leider van de farmaceutische fabriek RHODIA. Wij kennen de afzenders niet, maar omdat deze over een distributie-apparaat en adresmateriaal blijken te beschikken, hebben wij nog wel een suggestie voor hen, die meer op de voorschrijvende artsen is gericht. Kijk in Medisch Contact of in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde welke advertenties voor neuroleptica er deze week in staan. Aangezien deze alleen de voordelen opsommen, wordt in dezelfde stijl een anti-advertentie opgesteld met daarin even eenzijdig alle nadelen. Deze opsturen aan de artsen, die het middel wel niet maken, maar het juist wel aan hun patiënten geven, in sommige gevallen zonder zich in de nadelen te hebben verdiept.

Ondertussen hopen we, dat de actiegroep HvG/SvL iets bereikt met deze briefaktie. Zet 'm op!

Aktiegroep
HvG/SvL

Ref.: LARGACTIL

Geachte heer,

U bent directeur van de farmaceutische afdeling van Rhodia Nederland BV te Amstelveen, een onderdeel van het Rhône-Poulenc-concern, dat ook eigenaar is van Specia, de fabrikant van het neurolepticum LARGACTIL.

Het is U ongetwijfeld bekend, dat Largactil (chloorpromazine) enige onaangename en nadelige bijwerkingen heeft. Weliswaar is het middel waarschijnlijk niet verslavend, maar chloorpromazine geeft zelfs bij verpleegkundigen, die met dit middel moeten werken, soms nadelige bij-effecten, zoals overgevoeligheid. Ook is bekend, dat het ontvangen van een injectie een vrij pijnlijke zaak is en dat bovendien bij het beëindigen van een kuur vervelende na-effecten worden gekonstateerd. Overbekend zijn verder de parkinsonoïde bijwerkingen, waardoor weer andere medicijnen moeten worden toegediend.

Deze nadelige bijwerkingen op korte termijn - waartoe ook behoort het optreden van epileptische verschijnselen - en ook sommige nadelige effecten op langere termijn - onder andere leverbeschadigingen en afwijkingen in het bloed - zijn reeds vele malen onderkend door onderzoekers en artsen.

Hier kan aan worden toegevoegd, dat aan een "rustig houdend" middel als Largactil natuurlijk ook enige principiële bezwaren kleven, omdat bij het gebruik hiervan wordt uitgegaan van genezing van bepaalde psychische afwijkingen door vrijwel alleen "medisch" ingrijpen, zonder dat aandacht wordt geschonken aan sociale aspecten, achtergronden en redenen van het "gek" zijn. Verhalen over genezing blijken veelal verhalen te zijn over de min of meer tijdelijke onderdrukking van bijvoorbeeld angst of agressie. De term "platspuiten" spreekt in dit opzicht boekdelen.

De patiënten worden weliswaar zogenaamd genezen ontslagen uit de inrichting, maar doordat de diepere oorzaken niet zijn weggenomen is meestal al direct een toekomstige opname geïndiceerd.

Ondanks de vele publikaties, die wijzen op het gevaarlijke van het gebruik van chloorpromazine, wordt dit nog steeds door U geproduceerd en gedistribueerd. Largactil wordt nu al meer dan 20 jaar gebruikt en dit heeft ons onderzoeksteam in staat gesteld een aantal andere nadelige bijwerkingen te ontdekken, die nog schadelijker blijken te zijn dan de hierboven genoemde, omdat ze niet zoals de meest kortere nadelige bijwerkingen reversibel zijn.

Wij zijn dan ook van mening, dat het toedienen van onvoldoende onderzochte - vooral gezien de effecten op langere termijn - medicijnen niet kan worden toegelaten. Wij verzoeken dan ook de producenten en de distributeurs de verspreiding van dit soort "medicijnen" in het vervolg achterwege te laten.

Tevens verzoeken we de betrokken autoriteiten te bewerkstelligen, dat dit soort ziekteverwekkers van de Nederlandse markt verdwijnt.

Vanwege de ernst van de toestand betreffende Largactil verzoeken we aan U, meneer Slagmulder, de verspreiding van dit middel in ons land te staken. We menen, dat U vanwege Uw hoge positie bij Rhodia Nederland BV daartoe in staat bent. Blijkt, dat na enige tijd de verspreiding van dit middel gewoon voortgezet wordt, dan zien we ons helaas genoodzaakt om U persoonlijk aansprakelijk te stellen voor alle schade in het verleden en in de toekomst door Largactil veroorzaakt.

Dit zal U er hopenlijk toe brengen dit a-menselijke "medicijn" van de Nederlandse markt - en nog belangrijker: uit de lichamen van de patiënten, zoals die onder andere verblijven in de psychiatrische klinieken - te doen verdwijnen.

We hopen dan ook niet over te hoeven gaan tot het nemen van tegen Uw persoon gerichte passende maatregelen.

Met de gevoelens van de meeste hoogachting verblijven wij,

Helder van Geest/Schoon van Lichaam

april 1976

Aan: RHODIA Nederland BV
Draaistroom 1
Amstelveen

T.a.v. P. Slagmulder
dir. farm. afd.

BRIEVEN (VERVOLG)

HOE JE UIT EEN DEPRESSIE KAN KOMEN

Naar aanleiding van jullie verzoek om ervaringen van mensen, die zich op depressies trakteren, hier mijn bijdrage.

Zoals uit het begin blijkt ben ik ervan overtuigd, dat je jezelf een depressie aandoet, en het is daarom ook alleen maar mogelijk om eruit te komen, als je zelf iets doet. Je mag daarbij wel hulp van anderen aanvaarden, maar je moet toch zelf het meeste werk verzetten.

Ik heb mezelf getraind om me kleine opdrachten te geven, wanneer ik in een depressie zit. Eén van de eerste opdrachten van de dag is: Kom uit je bed. Het is niet altijd even makkelijk om hem uit te voeren, maar diep van binnen weet ik, dat het moet. Dit is het begin. Ik ben me op zulke momenten sterk bewust; dat het doen of niet doen van de handeling die ik mezelf opdraag de keuze inhoudt tussen leven en dood.

Misschien moet ik dit wat nader verklaren: als ik bijvoorbeeld niet opsta, dan komt er een moment, dat ik een hekel krijg aan mezelf, omdat ik niet m'n opdracht heb uitgevoerd, zelfs al heb ik hem mij die dag niet eens zo duidelijk gesteld, maar daardoor zak ik dan weer dieper weg in m'n depressie, met als uiteindelijk resultaat, dat ik als enige uitweg dan nog zie de dood, dat is dan het enige wat ik nog kan doen, maar het is dan ook wel het laatste. Sta ik wel op, dan ben ik op een gegeven moment tevreden met mezelf dat ik het gedaan heb. Dat gevoel versterkt weer m'n zekerheid, zodat ik daardoor weer in staat ben andere opdrachten, die ik mezelf stel, uit te voeren. Het zijn geen wereld-veranderende dingen, of eigenlijk juist wel (keuze tussen leven en dood).

Ik heb, toen ik deze techniek nog niet zo goed beheerste, de fout gemaakt mezelf een te zware opdracht te stellen. Het had dan ook een totaal verkeerde uitwerking. Ik wilde een hek repareren. Dat lukte natuurlijk niet als je bedenkt, dat ik onder normale omstandigheden al geen knutselaar of doe-het-zelver ben. Maar ik werd daar toen heel beroerd van, totdat mijn vrouw zei: "Ja, maar je kunt toch ook helemaal niet knutselen". Dat deed me m'n ogen openen voor de fout, die ik gemaakt had. Dit voorbeeld illustreert ook meteen de juiste hulp, die op zo'n moment geboden kan worden.

Het is voor mij namelijk te vergelijken met iemand, die dreigt te verdrinken in een moeras. Dan heeft het geen zin om als hulpverlener op de stevige grond te blijven staan en te roepen: "Kom maar hier, want hier ben je veilig".

Nee, je moet als je hulp wilt bieden ook het moeras ingaan, maar wel duidelijk de weg terug in het oog houden. Dan moet je tegen de drenkeling iets zeggen in de geest van: "Als je nu probeert deze kant op te lopen, zul je merken dat je vastere grond onder de voeten krijgt", maar vooral hem niet te hard voortduwen, hij moet het zelf doen. Uit het moeras sleuren heeft geen zin, want de persoon in kwestie glijdt er zo weer in terug, en dieper dan hij al was.

Ik hoop, dat jullie wat hebben aan dit relaas. Ik zelf heb er veel baat bij gevonden. Ik ben namelijk op dit moment als co-therapeut werkzaam op de polikliniek van een psychiatrische inrichting, waar ik vijf jaar geleden als patiënt opgenomen ben geweest. Ik doe nu, samen met een psychiater, echtparen-therapie, waarbij mijn ervaringen als patiënt zeer goed van pas komen.



MELK

Ga voor psychische klachten naar de psychiater. Ga voor lichamelijke klachten naar je huisarts en haal die twee vooral niet door elkaar. Je gaat ook geen melk halen bij de bakker.

Al zegt een hoofdzuster iets ongeloofwaardigs om je te "sparen", geloof het met een korrel zout en gebruik je eigen verstand om achter de waarheid te komen.



GEK IDEE ?

Bij alle kritiek die wij als ex-patiënten spuien, komt dikwijls de vraag naar voren: "Wat zou er veranderd moeten worden?" Het lijkt me nog zo'n gek idee niet als de Gekkenkrant een rubriek zou voeren met bovenstaande titel en dat deze rubriek gevuld zou worden met ideeën van de lezers en lezeressen.

Zelf zou ik het probleem van de rapportjes willen behandelen. Deze rapporten zijn ondingen voor de patienten, belemmeren hun vrijheid en geven de psychiater geen juist inzicht. De macht van de verpleging is erg groot, de onmacht van de patient vaak heel erg.

Rapport van mevrouw X:

Maandag: lui, staat niet op tijd op, gaf na een standje een grote mond, onhandelbaar, lichtelijk agressief.

Dinsdag: weigert medicijnen in te nemen.

Woensdag: heeft korvebeurt niet gedaan.

Donderdag: is deze week niet in bad geweest.

Vrijdag: is de hele week in de kontramine geweest, kan weekend beter niet naar huis.

Zaterdag: Patient agressief (weekend in isoleer).

Bij zo'n rapport krijgt niemand inzicht en blijft de patient met zijn problemen zitten en wordt van de gang van zaken nog nerveuzer en gekker. Als de patient zou worden behandeld als een mens met rechten zou hij/zij de mogelijkheid moeten hebben het rapportje in te zien en er commentaar bij te schrijven, bijvoorbeeld:

Maandag: kon niet slapen door lawaai op de slaapzaal, pas tegen de ochtend viel ik in slaap en was kwaad, dat ik toch op moest staan.

Dinsdag: die laxeertabletten hoef ik al lang niet meer, het loopt mijn lijf uit.

Woensdag: ik ben de opname zat en wil me niet meer aanpassen.

Donderdag: het bad was smerig, ik ga liever thuis.

Vrijdag: ik voel me zo machteloos, ik word hier niet beter.

Zaterdag: nu mag ik niet eens naar huis, het enige waar ik nog voor leef, ik word hier alleen maar afhankelijker en gekker.

Op deze manier krijgt ook de psychiater inzicht in de problemen van de patient. Economisch is de uitvoering van dit voorstel geen zware belasting. Welke psychiater of inrichting gaat dit gekke idee uitvoeren?

En wie stuur de volgende bijdrage in voor HET IDEE VAN EEN GEK OFWEL EEN GEK IDEE?



Ik ben ervan overtuigd, dat wantoestanden aan de kaak moeten worden gesteld als zij er zijn, maar ik vind: eerst het artikel onderzoeken voor men het plaats, om scheve verhoudingen te voorkomen.

Verder wilde ik iets vertellen over mijn eigen opname in het psychiatrisch ziekenhuis in Den Dolder. Daar ik steeds konflikten thuis had, werd ik vanaf 2 november 1950 opgenomen op vrijwillige basis in een open paviljoen van de W.A.-Hoeve in Den Dolder. Ik genoot daar veel vrijheid, meer dan mijn mede-patienten, die het niet zo prettig hadden, maar ik heb nooit meegemaakt dat ze werden opgesloten of een spuit kregen. 's-Morgens ging ik naar de arbeidstherapie en 's-avonds ging ik wandelen in de bossen van het ziekenhuis. Na twaalf jaar werd ik geplaatst in een verpleegtehuis en tewerk gesteld op mijn eigen verzoek in de W.S.W.-werkplaats te Hilversum.

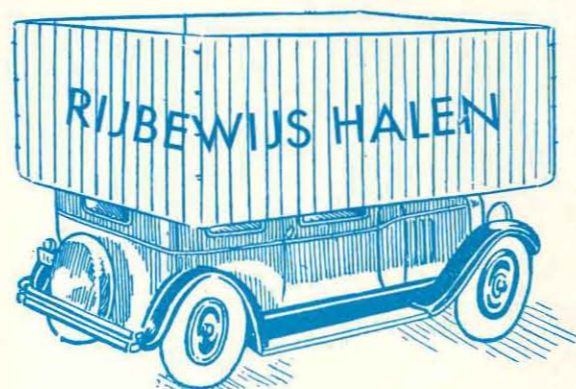
Na twee maanden moest ik weer opgenomen worden in de W.A.-Hoeve, maar ik kon wel blijven werken in de W.S.W.-werkplaats. Ik ging toen iedere dag met de bus heen en weer van Hilversum naar Den Dolder. Na een verblijf van anderhalf jaar werd ik weer ontslagen en geplaatst in een verpleegtehuis, weer in Hilversum, waar ik vertoefde tot augustus 1965. Toen ben ik weer opgenomen in de W.A.-Hoeve, waar ik nog verblijf. In januari 1968 ben ik overgeplaatst naar de Sluis, dat is een onderdeel van de W.A.-Hoeve. Ik verblijf daar met 70 mede-bewoners, verdeeld over 7 huisjes. In ieder huisje zijn 10 kamers, waar een ieder een eigen kamer heeft. Een ieder kan zijn kamer inrichten zo hij dat zelf wil.

Wat verder mijzelf betreft: ik ga tweemaal per jaar met vakantie naar het buitenland, meestal in de zomer en met de Kerstdagen. Dus U ziet, dat ik vrijheid genoeg heb.

waarheid

Even een klein briefje. Ik kwam zeggen ik ben in twee verpleeghuizen geweest. En op straat gezet. Ik zei de waarheid. En dat mag niet altijd. Ze brengen je naar een inrichting, waar ik niet thuis hoor: Release van Haarlem heeft mij weggehaald en heeft mij overgeplaatst naar ROSENSTOCK HUESSY-Huis.

Daar hebben wij het goed, geen klagen, het beste huis van Haarlem. Daar mag je de waarheid zeggen. Dat moet in ieder huis. Willen jullie dat in het gekkenkrantje zetten?



Ik heb 1 1/2 jaar in een psychotherapeutische gemeenschap gezeten. Dat is nu alweer zo een 3/4 jaar terug, en probeer nu een rijbewijs te halen.

Jawel, je komt binnen bij een zenuwarts, die aangewezen wordt door het CBR. De rare konstruktie, dat iemand in een half uur naar je kijken uit moet maken, of je wel of niet okay bent, deed mezelf al moeilijk voelen. Wel, je praat dan toch meer dan je wilt en de man zegt: "Nu, dat zal wel goed zitten, betaal maar (fl. 160,--) en je hoort nog wel van me". Op het briefje staat "AFGEKEURD". Bel die man dus op en zeg: "U zei toch, dat het wel goed zou zitten?". Verbazing alom over deze uitslag. Wel, ik kan in beroep. Kosten: fl. 160,--, en ik leef van de Bijstand, die zegt dat het niet noodzakelijk is. Ik ben ook in beroep gegaan bij de Bijstand.

Het lijkt me wel leuk om een rijbewijs te hebben voor de vakantie, eventueel kan ik er wel wat leuk werk mee vinden. Maar ja, hebben jullie soms wat meer ervaring met dat soort dingen? Weten jullie iets, dat me hierbij kan helpen?

Antwoord redactie:

Misschien weet je al, dat de Cliëntenbond over dit onderwerp een brochure heeft geschreven. Te bestellen door één gulden te storten op giro 328033, ten name van "Cliëntenbond Den Haag", onder vermelding "Rijbewijs-brochure".

Verder staan we geheel aan jouw kant. Het lijkt ons ook een zeer lafhartige daad om achteraf pas met zo'n oordeel te komen, dat natuurlijk ook onkontroleerbaar is: patiënten mogen na twintig jaar nog geen oordeel hebben over hun psychiaters, maar andersom mag het gewoon in een half uurtje.



blawm wlam wlam

Reeds daarom verheffen zij zich omtrent naar de oorsprong ginder vandaar af over het bekeken en verscheurd spiegelreflexen blitsen ::::: BLAWM ::::: geurende smile een godvergeten diepe ellende schaduwen overwoekeren het licht en het niet licht ::::: WLAM ::::: een pets op de schakelaar en 60 watten zijn m'n zon ::::: WLAM ::::: de dageraad is verbroken lampen keren zich in de kassen brandend tasten ze met hun respektievelijke vermogens de prut telende rose glibberige hersenmassa af doch geen gedachte is te onderscheiden bij het aanblik van verschrompelende hersens wordt ik verdrietig tot er niets meer is het leeg gevoel is heel fris het hoeft niet meer

zelfprognose

Nu ik niets meer weet, opgenomen ben in het magiese rijk der verlatenheid mijn denkvermogen uitgeschakeld is, mijn hersens nog maar op halve toeren draaien, mijn ogen dichtgevalen zijn, mijn gevoelens uit mijn lijf zijn gerukt, mijn lichaam verscheurd is en opgevreten is door de stinkende maden en wormen, ben ik niet meer; ik ben eindelijk geworden zoals ik ben.



Daan en Jaan
Voor 1 kwartje ergens terecht
Goedkoop duurkoop
Rente
Officiële besprekingen ajuu zo gaat het steeds verder
Zakcentje Monica Pitti heeft recht op iedere uitkering
Per maand
Dat kind wordt daar verwaarloosd wat zakcenten als ze met iemand uit gaat moet die het van het Orange Comité terugbetalen.
Er is nog wat
7 honderd gulden is er weg, vals, ze zeiden
We hebben opgebeld, het was niet van jou
Steek in je zak betekent dat.

Moet in de Gekkenkrant.
Het moet. Ze ontvangt de Gekkenkrant elke maand.
Laat ze haar ook schrijven dat beloofd was voor mensen die haar schrijven willen.
Dat allemaal hebben jullie haar beloofd.
Schrijf Monica 1 keer weer, zoals altijd, gegroet.

REAKTIE OP KRANT 15

Als ik iemand in druk verkeer achteruit zie lopen, zal ik naar haar toegaan en vragen: "Maar Mevrouw, waarom doe je dat, je loopt gevaar!" Als zij dan zegt: "bemoei je er niet mee", dan is er waarschijnlijk niks aan de hand (hoewel je het nooit zeker weet). Ik blijf nog even aarzelend staan, maar zij blijft achteruit lopen en ik loop door.

Nu zegt zij: "Ja, ik weet het niet, hè, ik moet het doen, ik kan niet anders". Dan zeg ik: "Laten we ergens een kopje koffie gaan drinken en praat het uit". Dan kan ook uiteindelijk blijken, dat achteruit lopen een psychische reactie is. Maatschappelijk gaat het haar niet goed. Zij zit in de knoei met gezin of geliefde.

PRATEN, praten, praten, dat moeten we doen.



Er zijn mensen, die niet graag in bad willen; kunnen in de regen weer schoon spoelen. Zo bloot niet voor te stellen.

SATAN ZEI: "

Satan zei tegen een meisje: "Jij bent een goede dochter van vader en moeder". Dat meisje vertelt tegen d'r jongen: "Een meneer zei tegen mij, dat ik een goede dochter van mijn vader en moeder ben".

Die jongen zegt tegen haar: "Jij bent een Engel. Echt waar".

Ik, dat meisje, geef door aan de meneer, wat ik allemaal gezegd en gehoord heb. Maar die meneer wordt blauw van angst. Dat meisje zegt tegen hem: "Geef niet, ik zou het niet erg vinden als ik een duivel was".

En de meneer lacht gelukkig.

ROOS ROZEN ROSENBERG



ROSENBERG

Ik werkte met plezier. We hadden een leuke verplegingsgroep en het hoofd van geriatrie was een jonge man (getrouwd) en deze hielp veel mee. Toen kwam Alex Pool op de afdeling en werd hoofd. Sinds die tijd vallen er meer patiënten, gebroken heupen, blauwe ogen, bekkenfractures. Hij bemoeit zich niet met de patiënten. Bijvoorbeeld: een mevrouw met decubitus-wonden moest van een verpleegster anderhalf uur op een po-stoel zitten (blaastraining, werd gezegd). Een mevrouw kreeg 2 x dosis slaapmedikatie en werd 's ochtends niet meer wakker. De dokter werd erbij gehaald: ze lag in koma.

Een mevrouw van 96 werd door 2 verpleegsters ruw van haar stoel gepakt en een gang ingesleurd naar de behandelkamer en ze werd wild op de behandeltafel gooid. Vanmorgen gaf een verpleegster een patiënte trappen in haar maag en buik, omdat ze niet luisterde en niet op wou staan.

Ik kan zo nog uren doorgaan, maar vind het zinloos. Ik vind het schandalig, vooral omdat ik weet wat het is om opgenomen te worden en niets tegen de verpleging te kunnen doen. Het zijn oudere mensen, maar hebben zij geen recht om van zich af te bijten. Als ze agressiever worden door de te ruwe aanpak, krijgen ze buiten hun medikatie nogmaals medikatie om ze rustig te houden.

Ik kan er zelf niks aan veranderen, helaas. Oud-Rosenburg is de slechtste psychiatrische inrichting.

ROOSENBURG

vier nul maal maal negatief positief

Gedicht

Dat naar aanleiding van mijn verblijf van 4 maanden in die klote-inrichting, die dan Roosenburg mag heten.

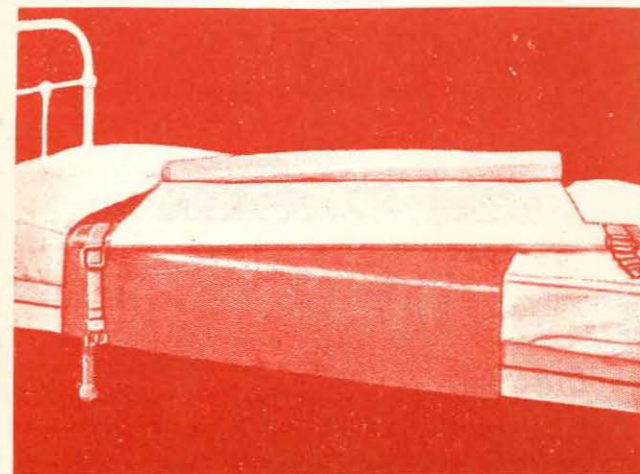
Roosenburg.
O burcht van ontij
O oord op eenzame hoogte
O helpers

Jullie fladderen rond
Een roos in jullie mond
Rond de lieve patienten
Vereerd door de geur
Van rozen van zo ver
De roos van het hart
Zo vel met doornen van smart
Geen hand om het leed te verlichten
Nee, buiten aan de muur
klopten zij aan
En jullie lieten hen buiten staan
En gaven geen gehoor elk uur
Elke minuut
Elke sekonde
Waarop wij allen wachten
De roos die ons leed kon verzachten
Buiten de hoge muur
Wij konden de hemel zien
En de burcht zo hoog boven de wereld
uit

Eenzaam zaten wij onze tijd uit



Ik verblijf momenteel in Rosenburg in Den Haag, maar ze zijn helemaal niet op mijn problemen ingesteld en kunnen niets voor mij doen. Ik heb zelf een machtiging getekend, dat was stom van me, maar anders wilden ze me niet opnemen Je ziet bijna nooit een dokter en de behandeling is hier erg slecht en je hebt niets te vertellen. Ze hebben mij ten onrechte in de isoleercel gezet, want ik wou de Sociale Dienst bellen om te zeggen, dat ik was opgenomen, en dat mocht niet Ze weigeren ook te bellen met Release, omdat ze niets met Release te maken willen hebben. Het eten is erg slecht en altijd te weinig en als wij er wat van zeggen dan krijg je ten antwoord: "Doorgeven", en daar blijft het dan bij



Het spanzeil is hier om het ledikant heen gevoerd en er met leeren riemen vastgebonden. Het spanlaken ligt klaar met de stokken in de zoomen.



sladerop

nog meer akelige ervaringen uit rosenburg

Een tijdje geleden schreef A. ons een brief uit Den Haag. Nadat ze zeven jaar in allerlei inrichtingen was opgenomen, besloot ze een paar maanden geleden om het er maar op te wagen en met ontslag te gaan.

Wij gingen met haar praten om uit haar eigen mond te horen, hoe dat in zijn werk was gegaan en omdat we hopen, dat anderen hierdoor misschien ook wat meer moed vatten.

GK: Je heet A, je hebt ongeveer zeven jaar in verschillende psychiatrische inrichtingen gezeten, en nu ben je in mei van dit jaar opgestapt?

A: Ja. Ik heb vrijwillig m'n ontslag getekend. Op een dag ging iedereen naar de therapie. Ik heb me verstopt. Ik zei heel spontaan toen ik tevoorschijn kwam: "Ik wil m'n ontslag tekenen". Toen moesten ze me uitlachen. Ze wilden het niet geloven, maar ik heb gewoon doorgezet. Ik zei: "Ik wil m'n ontslag tekenen en het gaat gewoon door". Zeiden zij: "Bel de dokter maar". Toen heb ik de dokter gebeld en die zei: "Je doet maar, je tekent maar". Toen heb ik getekend en moest ik bij hem komen. Hij zei: "Je gaat maar, maar als je gaat, weet ik toch dat je terug komt. Maar ga jij maar, want als je gaat, dan bega je een misdadig tegen jezelf en tegen de maatschappij".

GK: Dus ze wilden liever niet dat je wegging?

A: Nou, hij liet me wel gaan, maar hij wist zeker, dat ik terug zou komen. Hij zei ook: "Door mij alleen word je beter", dat zei dokter Snoei.

GK: Net als Jezus.

A: Maar hij is geen Jezus. Ik kon hem niet meer uitstaan. Als de dokter bijvoorbeeld langs kwam en je lachte naar hem, dan zei hij: "Weg jij, vetzak", en dan lachte hij je uit en dan duwde hij je zo smerig aan en dan keek hij je zo smerig aan en dan ging hij weg.

Dus iedereen ging angstig kijken naar hem, hè. Niet alleen naar Snoei, maar ook naar Henneberg en naar sommige broeders, die keihard waren. En dan bleef je angstig naar ze kijken en dan zijn er meisjes, ook vrouwen, die zeggen van: "We willen hier niet meer blijven, we gaan praten of we

voor ontslag mogen tekenen". Maar wanneër ze dan met zo'n dokter gaan praten, dan laten ze zich overtroeven met verhalen, die neerkomen op "JE KUNT NIET ZONDER ONS". En ook: "Je hebt medicijnen nodig en je kunt ophoepelen als je wilt, maar je kunt niet zonder ons". En dan zien die mensen in, dat ze inderdaad niet zonder hun kunnen en dan leggen ze zich erbij neer en doen wat de dokter zegt, maar ik niet.

GK: Ze hebben liever niet, dat je weggaat en dat heb jij ook gemerkt.

A: Als je vrijwillig bent opgenomen, dan zeggen ze: "Nou, je mag gaan als je wilt, waarom ga je niet?" Maar als je dan werkelijk wilt gaan en je hebt je ontslag getekend, dan zeggen ze: "Je gaat maar, maar je kunt niet zonder ons en je komt toch terug". Dus dan willen ze je weer vasthouden.

GK: Net als met jou.

A: Ja, zo is het met mij ook gegaan. Zeven jaar heb ik in inrichtingen gezeten en alleen in Vijverdal is het fijn geweest. Maar Rosenburg, dat is een zwart blad.

GK: Hoe reageerde men verder nog meer toen je weg wilde uit Rosenburg?

A: Sommige mensen zeigen: "Kind, doe dat toch niet, je hebt toch niets voor ogen". En ik had ook niets voor ogen, maar op dat moment wou ik weg en dacht ik bij mezelf: "Beter de rot wereld in, waar je nog niks van weet, dan hier blijven en je geestelijk laten aftakelen".

GK: Was er wel eens wat gedaan in Rosenburg aan voorbereiding op de maatschappij voor als je weer terug kwam?

A: Nooit, nooit. Ze zeiden wel iedere keer, dat ik ontslag zou krijgen als ik helemaal goed was en dan krijg je ook nabehandeling. Maar dat is ook niet altijd waar.

GK: Hoe weet je dat?

A: Ik weet, dat veel mensen gewoon ergens neergezet worden op een kamer, en dan moeten ze het zelf maar uitzoeken.



GK: Hoe ging dat toen je eenmaal buiten stond met je koffertje?

A: Ik had niet eens een koffer bij me, die had ik achtergelaten en later opgehaald. Maar die avond ging ik drinken. Ik wist dus eigenlijk helemaal niet, wat ik moest doen en toen ging ik nadenken en dacht ik: "Misschien hebben ze toch nog gelijk en moet ik gewoon terug, omdat ik niet zonder hun kan". En toen ging ik die kroeg weer uit en zag ik een man op straat, en omdat ik helemaal niet wist, waar ik moest slapen, heb ik hem aangesproken. Hij heeft me toen in z'n huis laten slapen. Hij heeft me toen telkens aangeraden om er nog even de moed in te houden. Zo van: "Als je nou hier blijft, dan gaan we morgen samen kamers zoeken". Ik moest dus doorzetten en dat doorzettingsvermogen had ik. Dat is gekomen omdat ik me de laatste weken in de inrichting heb verscholen achter bedden en nachtkastjes om helemaal tot mezelf te komen. Om niet in de sleur te zitten en niet mee te draaien met de mensen. Als iedereen naar de therapie ging, dan was ik weg, dan zat ik achter die bedden en niemand zag me.

GK: Daarom was je wat sterker toen je eenmaal weer alleen buiten was.

A: Toen ben ik dus de hele nacht in het huis van die man geweest. De volgende dag vonden we het MAIC-bureau hier in Den Haag. Dat is een bureau dat helpt bij het huren van kamers. Zij gaven me een kamertip, hier ergens in Den Haag. De vrouw van die kamer was heel erg achterdochtig, en die zou het toch

maar liever aan haar dochter overlaten wie ze in huis nam. Dat ging niet door. Nu zit ik dus hier. Het is eigenlijk geen pension, maar er zitten zestien huurders in. Er hangt ook een reglement. Het bevalt me wel goed hier.

GK: Is het niet heel moeilijk als iedereen al die tijd alles voor je heeft opgeknappt om het dan opeens zelf te moeten doen?

A: De eerste weken heb je echt vrienden om je heen nodig. Dan kun je niet zonder hun. Als je dat wel zou proberen, dan krijg je wel een instorting, denk ik. Maar als je wel een paar mensen om je heen hebt, dan sterk je wat aan, hè? Dan leer je te begrijpen hoe je met de mensen om moet gaan. Je moet trouwens ook leren koken en wat je allemaal nodig hebt voor jezelf op je kamer.

GK: Wat vond je het moeilijkst in het begin?

A: Wat ik wel gemerkt heb dat is, dat ik geen medicijnen meer heb. Want als je zelf weggaat met ontslag, tegen advies in, dan geven ze je geen medicijnen mee, dan laten ze je maar rondsukkelen. Ik heb me er doorheen geslagen, alleen kon ik 's nachts niet slapen. Dat duurt soms wel tot een uur of half vier. Maar daar maak ik geen punt van. Ik sta dan gewoon om half negen op en dan draai ik de dag wel weer door. Maar ik ga wel geregeld naar kennissen en vrienden, want anders ga je vereenzamen en dat is niet goed. Voor niemand is dat goed.



GK: Hoe zit het met het geld? Had je geld toen je de deur uit ging daar?

A : Ik had een uitkering, maar die was zó min, veel te klein. Want als je in een inrichting zit, dan krijg je maar een heel lage uitkering. Nu ik hier zit krijg ik ook meer geld.

GK: Wat voor een uitkering is het en hoeveel geld is het?

A : Het is Bijstand. Eigenlijk is dat f 587,=, hè? Maar de huur, die betalen ze er apart bij, die storten ze op de giro van deze mensen. Daar hoef ik niets aan te doen. Dat geld krijg ik elke maand per cheque opgestuurd.

GK: Hoe heb je nu plotseling dat besluit genomen om weg te gaan?

A : Ik heb in die laatste inrichting, dus in Rosenburg, ingezien dat het te gek werd en dat ik echt eens moest proberen om mezelf te zijn en dat ik zonder verpleging moest leren leven, en dat dat ook echt kan en ook echt zonder medicijnen. Ik heb zeven jaar in inrichtingen gezeten, altijd veel medicijnen gehad, maar het gaat zonder medicijnen. Je moet door willen zetten. Je hebt daarbij de hulp van je vrienden wel nodig, je moet ook nooit alleen blijven op een kamer.

GK: Heb je nog een of ander advies voor andere mensen, die ook graag weg willen en die vrijwillig opgenomen zijn?

A : Ja, dan moeten ze contact opnemen met de Gekkenkrant, met de Cliëntenbond, met Release, met de Sosjale Joenit en dan kunnen ze gaan praten. Ze kunnen ook een nacht overblijven of zelfs een week in het Leger des Heils - hoewel ik daar zelf een hekel aan heb - maar als je daar bent bijvoorbeeld, dan kun je de volgende dag al gaan kijken naar een kamer, en als je geen geld hebt dan kun je voor een uitkering zorgen. Je hebt ook het J.A.C. in een heleboel plaatsen, die zijn net als Release door het hele land verspreid en daar helpen ze ook mensen uit inrichtingen. Je moet dan aan vrienden of andere mensen, met wie je in aanraking komt, vragen of zij niet zo'n instelling weten.

GK: Je moet dus zorgen, dat je hulp krijgt van dit soort instellingen en van vrienden, maar verder moet je het toch zelf doen.

A : Ja, je moet dus vrienden maken, maar je moet toch wel zorgen dat je goede vrienden krijgt, zodat zij je ook verder kunnen helpen. Daarna ga je op

kamers zitten of je gaat met vrienden samenwonen, dat kan ook. Je moet er wel voor zorgen, dat het een beetje vast is, dus dat niet na een week of zo ze je laten vallen, zodat je het dan opeens maar weer zelf uit moet zoeken.

GK: Wat ga je nu verder doen?

A : Als je uit de inrichting komt en je hebt er heel lang gezeten, lang genoeg om er helemaal aan kapot te gaan geestelijk, en als je er dan toch nog aan toekomt om de maatschappij in te duiven, dan vinden een heleboel mensen, dat je meteen weer aan het werk moet. Maar ik vind, dat je weer helemaal moet leren om tot jezelf te komen, dat je gaat ontdekken wat voor mogelijkheden je zelf hebt: wat je zelf kunt en wat je zelf wilt. Je moet ook ontdekken, wat je het liefste doet eigenlijk.

GK: Ontdek je dat niet in de inrichting?

A : Nee, in de inrichting krijg je daar geen kans voor. Je hebt daar een therapie, met iedere dag dezelfde dingen. Je kunt wel bepaalde dingen doen, maar je hebt iedere dag dezelfde dingen om je heen, daardoor heb je niet genoeg keus. Wanneer je in de maatschappij bent, heb je erg veel keus. Dus ben je er eenmaal uit, dan moet je dat gaan ontdekken. Daarvoor moet je rustig de tijd nemen.

GK: Als je jezelf een beetje ontdekt hebt, dan kun je daarna ook wel weer gewoon gaan werken?

A : Dat wil ik wel gaan doen, ja, maar zeker pas over drie maanden, niet eerder. Eerst ga ik helemaal kijken, hoe m'n vrienden zijn, hoe ik met ze op kan schieten en ik ga m'n kamer inrichten. Alles anders maken en nieuwe contacten opbouwen.

GK: Je wilt jezelf echt veranderen?

A : Ja, ik ben al van gedaante veranderd en ook van adres, ha, ha.

CHOEKNER.



TIPS/KONTAKTEN & hot stuff:

NOU REKEN MAAR !,
Ik geef mij overwijd op als abonnee van deze eigenaardige krant,
Naam:
Adres:
Plaats: postcode:.....
Omdat ik weinig geld heb betaal ik f 10,-.
Eigenlijk kan ik best f 25,- betalen
Nou vooruit, ik zit er goed bij en ben heel enthousiast over die krant, ik betaal nog wat meer, f

Ik krijg binnenkort een acceptgiro.
Vanaf het volgende nummer krijg ik een jaar lang de Gekkenkrant.

In de volgende inrichtingen zijn dringend mensen of groepen nodig die elke 2 maanden voor verspreiding van de G.krant willen zorgen:

- ps. afd. St.Gregorius, Brunssum.
- Ursulakliniek, Wassenaar.
- Valeriuskliniek, Amsterdam.
- Veldwijk, Ermelo.
- PAAZ, Zutphen.
- WG pav. III, Amsterdam.
- Sancta Maria, Noordwijkerhout.

Rob Belou, bedankt voor het jaren trouw verspreiden! We zijn je adres kwijt.

De volgende Gekkenkrant staat in het teken van een grote inrichting. U bent dus gewaarschuwd.

De WERKKRANT wordt gemaakt door en is een communicatieblad voor werkklozen en werkers, die kritisch staan tegenover hun arbeidssituatie. Abonnement: f15. Gratis proefnummer verkrijgbaar bij postbus 61021, Amsterdam.

De projectgroep gezondheidszorg JAC Groningen wil samen met mensen, die in een inrichting zijn opgenomen bekijken op welke manier zij hun belangen kunnen behartigen, by oprichten van een patiëntenraad, verspreiden van de Gekkenkrant, informatie geven over B.O.P.Z. en A.W.B.Z. en zoekt contact met werkers en patiënten in het noorden van het land. JAC, Seldardiep 17, Groningen, tel. 181130.

Het Centrum voor vrijwillige hulpverlening, Stationsweg 28, Leiden organiseert o.a. "praat- en contactgroepen" en verzorg van ex-psych. patiënten.

Verschenen is: TBR... dat stempel blijft je houden. Stort 3,50 op giro B 35248 t.n.v. C.F. Batten en vermeldt "TBR".

Nog een brochure: onderzoek over functioneren van GG&GD in Amsterdam. Te verkrijgen bij werkgroep Psychiatrie van de PPR, Singel 402, Amsterdam.

Bij Tom de Booij, postbus 1002 Soestdijk is te krijgen: De zaak van Mej. J.A.M. Kok; enkele kritisch geluiden.

Kaadsel: Waarom ging Maria te voet naar haar nicht Elisabeth?
Antwoord: Omdat Zij pas haar fiat aan de Heilige geest gegeven had.

Doordat ik gewoon bang ben om relaties op te bouwen met andere mensen, voel ik me soms eenzaam. Ik wil proberen die angst te doorbreken, daarom zoek ik een lief meisje. Om wat mee te praten, om naar elkaar te luisteren. Of om samen eens uit de band te springen en wat je verder maar wilt. Als je er wat voor voelt schrijf dan naar: Pieter Wisscher, Poeldijksestraat 102, Den Haag. Je krijgt altijd antwoord.

Heer, protestant, 65 jaar, zelfstandig wonend zoekt contact met leeftijdsgenoten teneinde samen niet meer eenzaam te zijn. Brieven redactie.

Hiermede wil ik reageren op uw oproep in krant 14 of de informatie wel of prijs gesteld wordt.

Na ik heb er erg veel mensen mee een plezier kunnen doen. Ik vind ook dat er nog meer informatie in moet komen. Bijvoorbeeld van vormingscentra die een toepasselijk onderwerp hebben.