

„GEMKEN KRANT“

fl. 2,75

NUMMER 32 6de JAARGANG

FEBRUARI 1979

BAAS

IN EIGEN BREIN



LANDELIJKE AKTIEWEEK PSYCHIATRIE

landelijke aktieweek psychiatrie
februari

14 dag van de psychiatrie

15 nationale brievendag

16 valiumvrije vrijdag

17 landelijke "NORMAAL" dag
in Utrecht

kromme nieuwe gracht 39

voor meer informatie: zie blz. 8 t/m 15

INHOUDSOPGAVE

blz. 3	Baas in eigen brein
blz. 4,5	Redakioneel
blz. 6,7	klapstuk
blz. 8,9	Inrichtingondag
blz.10,11	Nationale brievendag
blz.12,13	Valiumvrije vrijdag
blz.14,15	Normaaldag Normaal zijn, wat is dat nou weer? Normaal dieet
blz.16,17	Arbeidsterapie brief:Kabinet Waggel van Nul
blz.18,19	brieven:Pokon en heroïne 2 keer een deurmat hoe kies ik zélf een psychiater?
blz. 20	brief:Positief geluid
blz. 21	Schizofrene ratten, biologische psychiatrie
blz. 22	brieven:
blz. 23	Tips/informatie:Bezuinigingen en eigen risico Gelezen. Verkrachting bestaat

MEDEWERKERS

Loes van de Bedum
Franca Berkvens
Ilco Van Buuren
Liesbeth Crefeld
Ton Hendrix
Willem Maarschalkerweerd
Anja Nieuwkoop
Mieke ktmensen
Frits van Rijckevorsel
Ada Struijs
Peter Ulrich
Kid Zuiderwijk

BIJDRAGEN

Hans Beertink
Erik
Quo Vadis
D.
A.S. Baasbank de Vletter

TELEFOON
ALLEEN
MAANDAG
AVOND
TUSSEN
8 EN 10
020 -
792620.



SCHWINGESCHREVEN
ARTIKELEN
ZIJN INGEZONDEN
BRIEVEN.

**SPECIALE BIJDRAGEN van
het K.L.A.P. Wat er allemaal
gaat gebeuren: lees pag. 8-15.**

LIJTGAVE
STICHTING
DE "GEKKEKRANT"
POSTBUS 3286
AMSTERDAM
POSTGIRO
3058334
GEMEENTEGIRO
R 11.111

prijzen:
losse nummers f 2,75
abonnement
f 17,50 als je slecht bij kas zit
f 30,- als je dat ook kan betalen
MEER als je erg rijk bent.



BAAS IN EIGEN BREIN

Na het thema "5 jaar actie in de psychiatrie, terugblikken en vooruitzien" van de Dag van de Psychiatrie van vorig jaar, nu de leus: "BAAS IN EIGEN BREIN"

In plaats van terugblikken en vooruitkijken, een pas op de plaats:

Tijd vrij maken voor jezelf, voor je eigen brein.

Of je in weerwil van alle democratiserings- en emancipatiegolven wel écht baas wordt over je eigen brein.

Nagaan of je verwachtingen van vrijheid kloppen met de werkelijkheid.

Er is veel bekend gemaakt over de psychiatrie sinds "Wie is van hout". Daardoor lijkt er veel veranderd. Het is waar dat verpleegkundigen veelal niet meer in witte jassen rondlopen.

Het is waar dat er veel patiëntenraden zijn gekomen, paviljoens zijn opgeknapt en sommige voordeuren zelfs open.

Het is zelfs waar dat de "Gekken"-krant bijna overal gelezen kan worden.

Er lijkt nogal wat veranderd en verbeterd te zijn.

Je zou de bovengenoemde veranderingen kunnen vergelijken met de bijna klassiek geworden symptoombestrijding bij zogenaamde geestesziekten.

Bijvoorbeeld: veel medicijnen toedienen om iemands ware aard maar te verdoezelen en dan maar zeggen dat iemand weer beter wordt.

Het komt er op neer dat mensen nog steeds de baas willen blijven over andermans lijf en brein.

Zowel binnen als buiten de inrichtingen wordt de psychiatrie als machtsmiddel misbruikt.

Artsen, psychologen enz. zijn heel vaak BREINBREKERS in plaats van BAANBREKERS.

Als voorbeeld: medicijnen, elektroshock en hersenchirurgie.

Maar ook: het niet meer zelfstandig kunnen denken en doen doordat je verantwoordelijkheden je worden afgenomen. Wat je wel kunt wordt vaak ontkend.

Ze noemen je ziek en daardoor voel je je al minder dan iemand die zich gezond noemt (b.v. een behandelaar, therapeut of familielid).

Wat een enorm verschil in macht zie je tussen hulpvrager en hulpverlener.

Maar: beseffen mensen die om hulp vragen en al diegenen die daar niet om vragen, maar het "aangeboden" krijgen, wel wat ze zelf allemaal zouden kunnen doen.

Wordt er niet te snel gedacht: "Ik heb problemen of ik ben ziek en daarom zullen anderen (die er tenslotte voor gestudeerd hebben) wel weten wat goed voor mij is".

Het lijkt wel of veel mensen, zodra ze in aanraking komen met de psychiatrie terstond wegzakken in passiviteit. Een chronische afhankelijkheid begint dan te groeien.

LAAT HET ZOVER NIET KOMEN !

BAAS IN EIGEN BREIN, DAAR MOET JE VOOR VECHTEN. BINNEN EN BUITEN DE INRICHTINGEN. PERSOONLIJK EN MET ANDEREN.

REDAKTIONEEL

De oude redactie is teleurgesteld; er is geen Gekkenbeweging op gang gekomen, zoals ze zich aanvankelijk had voorgesteld.

De krant is een spreekbuis geworden voor mensen in inrichtingen dat wel. Mensen sturen brieven vol ellende. Persoonlijke ellende, verhevigd door wantoestanden in de inrichting.

Een aanzet om daar samen, als "gekken" wat aan te doen, blijft echter uit. Nu is een gezamenlijk - solidair - verzet binnen een inrichting een extra moeilijke zaak. Dat ging de oude redactie zich ook realiseren.

Je zit zelf al zo in de knoop en dan moet je je ook nog verzetten tegen wat erom je heen gebeurt. Daar voel je je vaak te machteloos voor. Daar ben je vaak te medicijnsuf voor.

Je voelt je te beroerd om je nog veel van de mede-patiënten aan te trekken.

NEW MADE

De oude redactie werd er moe van. Zoals ze ook moe werd van elkaar. En toen kwamen wij, de nieuwe redactie, die er nu maar eens aan moest gaan staan!

Nieuwe Redactie:

"Waar halen we eigenlijk het lef vandaan?" maar ook "wij stellen bij voorbaat niet zulke hoge verwachtingen; wij zullen ons een teleurstelling besparen".

Wij gaan gewoon door! Er is al veel bereikt. Mensen rekenen op de krant. Mensen schrijven voor de krant. Ze durven schrijven over hun situatie. Over hun verdriet, hun eenzaamheid. Over pillen, shocken, isoleren.

reden genoeg om het werk van de oude redactie voort te zetten!

Wij weten nu dat mensen die opgenomen zijn alleen staan.

Alléén, boerdvot ellende alléén, omdat ze in de inrichting nog meer op zichzelf worden terug geworpen. Alles wat je wilt doen, is immers een zoveelste bewijs dat je "gek" bent.

Alles wat je mag doen, is een therapie om weer "beter" te worden.

"En dat terwijl je je hele leven al zo je best hebt gedaan om normaal te zijn, er bij te horen", vind een redactielid die zich herinnert waarom hijzelf opgenomen werd.

"Je probeerde dat zo sterk, dat je een karikatuur maakte van jezelf. En eigenlijk geloofde je er toch niet in, in die aanpassing".

Wij weten nu dat mensen, en dat is begrijpelijk, alleen maar zo snel mogelijk uit de inrichting willen komen.

Ik hoor hier niet; ik ben niet gek, zoals zij, vindt iedereen.

Wij weten nu hoe ook een zgn. progressieve afdeling, met haar progressieve therapieën, met haar beloningstraf systeem, de mensen tegen elkaar kan opzetten.

De macht van de psychiater kan vergroten. De goedkeuring van de therapeut blijft belangrijk. Vaak belangrijker dan de gevoelens van je mede-patiënten.

N.R. "In onze inrichting was er op de meest strenge afdeling eigenlijk het meeste verzet. De verpleging was hard; slecht. Dat was duidelijk. In de betere afdeling kregen we socio-therapie. We moesten dan net zolang met elkaar praten, tot we het allemaal met elkaar eens waren. En de therapeut kreeg altijd gelijk".

wat willen wij daaraan gaan doen?

n.r. "Het persoonlijk is politiek. Al die brieven vol persoonlijk leed, dat is een gemeenschappelijke kwestie. Onze taak is ze te blijven publiceren. Zoveel mogelijk.

En daarnaast duidelijk maken dat ze niet alleen maar persoonlijk zijn. Verbanden leggen, waar al die klachten mee te maken kunnen hebben.

Onze taak is het isolement van de inrichting doorbreken.

Schrijven over toestanden buiten de inrichting, die mensen gek maken. Schrijven over ambulante hulpverlening (= hulpverlening aan mensen die niet opgenomen zijn); wat je daarvan kunt verwachten.

Zoeken naar het gemeenschappelijke bij allen die zich gek voelen. Om dan het verzet, waar dat leeft, tegen de wantoestanden binnen de psychiatrie, tegen de wantoestanden in de inrichtingen, te ondersteunen."

n.r. "Wij geloven dus wel in de kracht van een "gekken" beweging!" Wat is dat eigenlijk, een gekkenbeweging. Wat wil ze. Wie zijn die gekken.

"Iedereen die zich erbij betrokken voelt kan zich aansluiten. Ook verplegers, hulpverleners".

"Dat is onmogelijk. Als mensen verdienen aan het leed van anderen, kunnen ze nooit voor dezelfde belangen vechten"

"Sommige mensen knappen af, worden opgenomen. Andere mensen, die ook problemen hebben, kunnen ze lekker op anderen afreageren. Daar hebben ze de macht toe. Daar worden ze zelfs voor betaald".

"Als je b.v. binnen de inrichting bekijkt wie van het personeel echt aan jouw kant staat, kun je die best als bondgenoot beschouwen. Je moet dan wel de verschillende belangen duidelijk blijven zien, samen met de verpleging sta je wat sterker.

hoe staan wij als "gekken"krant binnen de beweging?

"Ik zit in de redactie omdat ik mezelf gek voel. Ik doe dit werk dus ook voor mezelf."

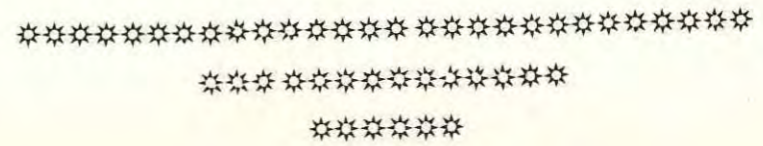
"Ik vind iets als vriendschap erg moeilijk geworden. Ik zie dat ook om me heen. Als je te persoonlijk wordt b.v. wordt er al gauw gezegd: dat kan ik niet aan; ga maar naar een psychiater. En de psychiater houdt dat in stand, die onmacht, onverschilligheid t.o.v. elkaar".

"En als je dan op een wanhopige wijze om aandacht vraagt, en men niets meer met jou aan kan, wordt jij opgesloten".

"Ik zie een "gekken"beweging als een streven naar meer - maatschappelijke - speelruimte. Naar minder benauwdheid om af te wijken. Meer jezelf kunnen en mogen zijn".

"Zodat er uiteindelijk geen inrichtingen meer nodig zijn".

daar horen wij namelijk geen van allen thuis!



KLAP STUK

In deze krant kun je alles lezen over de aktieweek van de psychiatrie in februari, waar iedereen aan mee kan doen. Omdat wij van de "Gekken"krant deze akties heel belangrijk en ook leuk vinden, hebben wij in deze krant de mensen van het KLAP aan het woord gelaten. Zij hebben de akties bedacht en georganiseerd.

Verderop in de krant vertellen zij wat er allemaal te gebeuren staat in die week.

Het leek ons een goed idee om ook wat meer over het KLAP zelf te horen. Wij hebben dus iemand van het KLAP gevraagd er wat over te vertellen.

GK: Hoe is het KLAP ontstaan?

Jan-Arie: "Om te beginnen, de naam KLAP betekent: Kollektief van Landelijke Akties in de Psychiatrie.

Het idee van het KLAP is ontstaan in de Opiniegroep Wolfheze, dat is een groep werkers in de inrichting "Wolfheze" die zich bezighoudt met (wan)toestanden in hun eigen inrichting en in de psychiatrie.

Deze groep is in 1973 opgericht en heeft sinds haar ontstaan wel meer goede ideeën voortgebracht.

Bijvoorbeeld, het uitroepen van de eerste landelijke Dag van de Psychiatrie, op 14 februari 1974.

In die tijd organiseerde de Bond voor Wetenschappelijke Arbeiders (B.W.A.) een paar keer per jaar "inrichtingendagen". Op die dagen kwamen allerlei mensen en groepen uit de psychiatrie bij elkaar, zoals werkers in inrichtingen, mensen van de Clientenbond, JAC's, RELEASE's enz.

Er werd steeds over een bepaald thema in de psychiatrie gepraat.

In 1975 kwam, tijdens een inrichtingendag de Opiniegroep Wolfheze met het plan om te praten over een bundeling van alle actieve groepen in de psychiatrie.

Als gevolg daarvan is op 14 februari 1975, op de tweede landelijke Dag van de Psychiatrie, het KLAP opgericht".



GK: Wat voor functies had het KLAP?

"Het eerste wat het KLAP deed was dat het de organisatie van de inrichtingendagen overnam van de B.W.A.

Het KLAP werd uitgebreid doordat de werkgroep: Dag van de Psychiatrie zich erbij aansloot (op 14 februari 1976). Verder werd er hard nagedacht en veel gepraat over wat het KLAP nou precies moest gaan inhouden".

GK: Wat kwam daaruit?

"Daarmee kwamen de moeilijkheden. Sommige mensen wilden dat het KLAP een vereniging werd voor werkers in de psychiatrie, met een soort vakbondsfunctie, terwijl anderen daar juist niets in zagen.

Gevolg was dat het KLAP uit elkaar klapte. Er werd nog een werkgroepje gevormd van voor- en tegenstanders dat zou proberen tot een kompromis te komen. Dat lukte blijkbaar niet zo erg, want een paar maanden later (najaar 1976) besloot het groepje het KLAP maar op te heffen! Geheel eigenmachtig, niet officieel en zonder de achterban (de andere mensen in het KLAP dus) te raadplegen.

Dat kan eigenlijk helemaal niet, maar het had toch tot gevolg dat het KLAP op z'n gat lag, ongeveer een jaar lang.

Na dat jaar kwam de opiniegroep Wolfheze weer in het geweer, samen met de Werkgroep Gezondheidszorg Utrecht. Zij besloten om alle betrokkenen nog eens bij elkaar te roepen om dan officieel te beslissen wat er met het KLAP zou moeten gebeuren, blijven of niet. Dat was in juni 1977. Het KLAP bleef.

Het heette voortaan Kollektief van Landelijke Akties in de Psychiatrie, in plaats van Kollektief van Landelijke Aktiegroepen in de Psychiatrie.

Het wilde (en wil) namelijk geen overkoepelend orgaan worden van aktiegroepen, maar akties bundelen van op zichzelf staande, zelfstandig werkende groepen".

GK: Het KLAP bestond dus (weer), wat toen?

"Het eerste wat het KLAP heeft gedaan, was het mee helpen organiseren van de Dag van de Psychiatrie, op 14 februari 1978, en het organiseren van de landelijke manifestatie op 18 februari 1978. Daar werd aan het KLAP meer bekendheid gegeven.

In juni 1978 was er een vervolgvergadering in Utrecht. Daar zijn twee werkgroepen opgericht, het Centraal Inlichtingen Adres (C.I.A.) en de werkgroep nazorg.

De werkgroep Dag van de Psychiatrie werd uitgebreid. Uit deze drie werkgroepen bestaat het KLAP nu.

Ondertussen had het KLAP in mei 1978 nog meegedaan aan een aktie tegen het symposium van van Praag in Utrecht, dat gefinancierd was door de grote pillenfabriek SQUIBB".

Het KLAP wil vooral bovengenoemde drie werkgroepen versterken. Bijvoorbeeld, het Centraal Inlichtingen Adres is nog in een voorbereidende fase. Uiteindelijk moet op het C.I.A. alle informatie te krijgen zijn over inrichtingen, psychiaters (betrouwbare en onbetrouwbare), advocaten en aktiegroepen. Die informatie kan gebruikt worden door alle groepen of mensen die actief zijn in de psychiatrie, zoals werkers, JAC's en RELEASE's etc.

Er moet ook een lijst van alle perskontakten komen. Verder wil het C.I.A. een mededelingenblaadje uitgeven. Voor al deze dingen zijn echter mensen nodig, die zijn er nu te weinig".

GK: De opiniegroep Wolfheze is nogal belangrijk geweest in het bestaan van het KLAP. Hoe komt het dat deze groep is blijven bestaan, terwijl soortgelijke groepen in andere inrichtingen vaak weer zijn verdwenen?

"In andere inrichtingen zijn inderdaad ook zulke groepen geweest, zoals de Opiniegroep Huize Padua, de Delta-ploeg en de groep in St. Joris.



Ze zijn vaak verdwenen doordat mensen van de groep ontslag namen, of kregen of door aktievermoeidheid, waardoor veel bij het oude bleef.

Waardoor de Opiniegroep Wolfheze het zolang heeft volgehouden, komt in de eerste plaats door de combinatie van hard werken (iedere woensdagavond vergaderen) en gezelligheid (bij iemand thuis).

Verder had de groep altijd veel kontakten buiten de inrichting en raakte dus niet geïsoleerd".

Iets om te onthouden dus als je met een aktie(groep) wilt beginnen:
hou het gezellig
hou het vaak

en hou kontakt (met andere groepen)
Wat je in elk geval kunt doen is kontakt opnemen met het KLAP, daar hebben ze veel ervaring met het opzetten en organiseren van akties en groepen. Je kunt ook naar het festival, de "Normaal"dag komen natuurlijk op 17 februari.

Maar je kunt ook schrijven, als je meer wilt weten, of iets wilt doen.

C.I.A.
Postbus 8176
Utrecht.

KLAP
Postbus 822
Arnhem.

INRICHTINGENDAG

14 FEBRUARI

14 februari: dat betekent van 1974 Dag van de Psychiatrie

14 februari: dat betekent in 1979, 5 jaar later, ook het startsein voor een aktieweek met de naam: Baas in eigen Brein".

Vier dagen die de aandacht moeten vestigen op allerlei "toestanden" in de psychiatrie.

Het was Wolfheze dat vijf jaar geleden de primeur had van de organisatie van de eerste Dag van de Psychiatrie. De Opiniegroep van Wolfheze toen en nu aktief binnen en buiten de inrichting hadden toen allang zo hun bedenkingen tegen de "viering" van de Dag van de Verpleging op 12 mei. Zeker binnen een psychiatrisch ziekenhuis valt niet zo veel te vieren, vonden ze. Er moet eerder gepraat worden over allerlei slechte dingen die er binnen psychiatrische ziekenhuizen zoals de slechte behandeling, de vele medicijnen, de slechte nazorg etc. En zo ontstond de eerste Dag van de Psychiatrie op 14 februari 1974 en die beviel zo goed dat men besloot er elk jaar één te organiseren, elke keer op dezelfde datum in februari.

Het initiatief ging niet ongemerkt voorbij. Andere inrichtingen namen het over totdat het aantal deelnemende inrichtingen vorig jaar was uitgegroeid tot 15.

Om te zorgen dat er geen jaar voorbij gaat zonder dat de Dag wordt georganiseerd werd de werkgroep Dag van de Psychiatrie gevormd, die elk jaar de inrichtingen aanschrijft, tips geeft over de organisatie van zo'n Dag binnen de inrichting en allerlei activiteiten daarom heen organiseert (zie daarvoor verderop in dit blad).

14 FEBRUARI

Wat kan je nu zoal binnen de inrichting organiseren op 14 februari?



Dat kan eigenlijk van alles zijn: je kan sprekers uitnodigen, je kan films draaien je kan muziek- en kabaretgroepen laten spelen, je kan een discussie organiseren, je kunt zelfs sportwedstrijden houden of een nieuwe raad oprichten. Zo werden vorig jaar in Zon en Schild in Amersfoort lezingen gehouden door pat.^{en}-raad, LL.^{en}-raad en pastorale zorg. Daarna volgde een discussie over de positie van diverse groepen binnen de inrichting, en men sloot de dag af met een diskoavond. Wolfheze organiseerde vorig jaar een tentoonstelling met als thema "vijf jaar strijd voor een democratisch beleid" en een boekenstand, terwijl er 's avonds een optreden van een kabaretgroep was.

En zo deed iedere inrichting het op zijn eigen manier.

We hopen dat dit jaar nog meer leerlingen- en patiëntenraden samen er een goede Dag van de Psychiatrie van maken binnen hun inrichting.

Weet je niet goed hoe je zoiets moet organiseren, of heb je geen adressen van sprekers enz., neem dan contact op met:

"Werkgroep Dag van de Psychiatrie"
Postbus 822

Arnhem

Telefoon: 085 - 426187 (Jan-Arie, Joke)

óf met de Cliëntenbond, het JAC of Release in je buurt.



zaal twee

*Wat een spanningen, wat een gedonder
Soms denk ik : weg er mee.*

Toch heb ik er steun aan.

Voor de patiënten peppen me op.

Heel de wereld zegt dat ik gek ben.

Maar ik zeg : Nee, Nee, Nee.

De psygiater en verplegers willen bewijzen.

Maar hoe, vraag ik hen, en wanneer zijn jullie tevree.

Wanneer ik zeg dat het eten niet te vreten is, kijken jullie niet eens.

Terwijl toch in de krant staat dat 15 tot 30% van het vlees met de bacil besmet is.

Waar of geen waar?

Wanneer ik zeg dat de was in de wasmachine lijdt, wordt het hoofd afgewend.

*Terwijl er toch duidelijk gaten in zitten
Waar of geen waar?*

Met pillen worden wij patiënten rustig gehouden.

Toch treedt de waarheid aan het licht.

Waar of geen waar?

Of wordt ook deze brief door de leidinggevenden onderschept.

Zoals al vaker gedaan is.

Waar of niet?

"Speel mee, onderwerp je" zeggen veel mensen die het goed met me menen.

Maar nee, voor gehuichel wil ik me niet lenen.

*Liever jong en strijdend gestorven,
dan tot mijn 80e onderworpen en bedorven.*

*Veel mag hier, veel ook niet
soms plezier, soms verdriet.*

Waar het eindigt weet ik niet.

*Ik wil proberen niet te verzaken
en mijn best doen het beste er van te maken.*

NATIONALE BRIEVENDAG

15 februari

15 februari

Er zijn mensen die hebben geen flauw idee van wat er in een psychiatrische inrichting gebeurt. Het enige wat ze er vaak van kunnen vertellen is dat er mensen opgesloten zitten die "gek" zijn. Er zijn mensen die denken een "gek" hoort niet thuis in "onze" maatschappij. Opsluiten graag!

Er zijn mensen die weten wat er zoal ongeveer binnen de inrichtingsmuren gebeurt: ze hebben er ooit eens een familielid of vriend(in) naartoe gebracht of opgezocht.

Er zijn mensen die in een inrichting hebben verbleven, maar inmiddels weer "buiten de muren" in de maatschappij leven.

Er zijn mensen die opgenomen zijn in psychiatrische inrichtingen, vrijwillig of gedwongen.



Als je het heel simpel bekijkt heb je twee groepen mensen: één groep woont in de inrichtingen, en de andere groep leeft in de maatschappij.

Soms weten deze 2 groepen wel veel van elkaar, maar veel vaker hebben ze geen idee wat er aan de andere kant van de inrichtingsmuur zich afspeelt.

Er is veel onbegrip. Dat merkt iemand die opgenomen is geweest wel bij zijn terugkeer "in de maatschappij". Baantje? Moeilijk, wie wil er nou een (ex) gek.

Woonruimte? Moeilijk. Opleiding? Moeilijk, enz.

Eens gek altijd gek lijken de werkgelvers, kamerverhuurders en velen anderen te denken.

Mensen die opgenomen zijn leven in een heel speciaal wereldje.

Een groot gebouw, met daarin veel mensen die volgens de dokter/psychiater "ziek" zijn, weinig of geen privacy, vaak veel medicijnen. Ook vaak een dichte deur en wat er zich dus achter die deur afspeelt is iets wat zo langzamerhand onwerkelijk wordt.

Je mag ook weinig of niets bepalen voor jezelf of met betrekking tot jouw eigen leven.

Misschien denk je er wel vaak aan om die deur door te gaan, weer "buiten" te gaan wonen, werk te zoeken en een kamer of huis, nieuwe vrienden te maken, uitgaan en je eigen tijd indelen.

Tussen deze twee groepen aan de beide kanten van de inrichtingsmuur is niet zoveel contact. Zelfs al is de deur van de afdeling open, de muur blijft vaak staan.

Met de Nationale Brievendag willen we proberen een begin te maken aan het afbreken van die muur tussen de inrichting en de maatschappij. Mensen binnen de inrichting schrijven met mensen buiten de inrichting. Allebei vertellen ze over wat ze vinden van b.v. hun dag, hun huis, hun werk, hun kennissen enz. kortom hun leven.

Je kan veel aan elkaar hebben op die manier.

Je kunt ervaringen uitwisselen. Je kunt aan iemand kwijt dat je baalt of juist dat je alles wel leuk vindt. Mensen buiten de inrichting krijgen dan begrip voor de mensen die opgenomen zijn, komen tot de ontdekking dat er niet zoveel verschillen zijn, dat je allebei voelt, denkt, hoopt en baalt. Mensen binnen de inrichting horen eens geluiden uit de "maatschappij", krijgen misschien nog meer interesse en moed om eens buiten te gaan kijken.

Zo'n briefwisseling zou de afstand en het onbegrip tussen deze groepen enorm kunnen verkleinen. Het zou vooroordelen kunnen wegnemen of angst of isolement.

Doe mee, schrijf jouw brief naar postbus 9640 te Utrecht, en schrijf op de linkerbovenhoek van de envelop "Brievendag". Als je speciale wensen hebt t.a.v. je "Correspondentievriend(in)" vermeldt dat dan achter op de envelop (b.v. leeftijd enz.) * Deze brieven sturen wij dan ongeopend door naar een ander die zich aangemeld heeft, en zijn of haar brief krijg je zo snel mogelijk toegestuurd. Voor inlichtingen: 030-730155 (Mariëlle) 085 - 426187 (Jan-Arie of Joke).

* Het is belangrijk dat je vooral duidelijk je eigen naam en adres achter op de envelop schrijft (afzender), anders krijg je geen brief terug.

een brief →



RECHTEN EN Plichten

Vooruit nog een brief. Maar nu over rechten en plichten. Ik heb de gekkenkrant even doorgebladerd. Ik heb op blz. 40-41 gelezen over die 4 artikels en een daarvan staat plichten en rechten. Ik zit ook in een soort psychiatrische ziekenhuis, wat heet st. Willibrordusstichting. Wij hebben wel plichten maar rechten nauwelijks.

B.v. : zij maken uit welke therapie je gaat werken, en als je op hun fouten wijst praten ze er omheen. Nee, wij zijn fout en hun niet. Ze hebben heus ook wel goede dingen, dat mag er ook bij geschreven staan. Maar als je soms met de verpleging of de spychiather niet mee eens bent, dan zeggen zij nou als je niet naar ons luistert rot je maar op. En dat is het maar juist ik wordt dan ook niet opgevangen. Mijn familie wil maar dan ook niets van mijn weten, en dat vind ik heel erg rotzig. En ik ben ook heel erg eenzaam, en ik ben zeer, zeker dit meen ik, zeer verdrietig.

Daarom vind ik het een klerenstreek, als zij zeggen, als het je niet bevald, rot dan maar op.

Ik vind dat deze spychiatriesche ziekenhuis zeer achteruit gaat. Trouwens! ik ben ook geen lievertje hoor, dat vind ik ook dat het er bij geschreven moet worden.

Volgende keer vertel ik schriftelijk Dat Mvr. DHF 15 ondankbaar is De heer GXB 183 is een fantast Dromen zijn geen bedroch

verslaggever

VALIUM VRIJE VRIJDAG

16 februari

de valium vrije vrijdag

Baas zijn in eigen brein betekent dat je de dingen kunt denken die je zelf denken wilt. Je eigen fantasieën, je eigen angsten en je eigen dromen - of dat nu luchtkastelen of nachtmerries zijn.

Kalmerende middelen zoals Seresta, Valium, Temesta, Librium en slaapmiddelen zoals Mogadon, Dalmadorm en het nieuwe middel Halcion hebben allemaal één ding gemeen: ze beroven ons van onze eigen ervaringen.

Dat kan natuurlijk weleens goed zijn. Wanneer je uitgeput bent van het gepieker en je bent niet in staat om uit jezelf in slaap te komen, dan kan een slaaptablet een uitkomst zijn.

Maar in heel veel gevallen worden dergelijke middelen heel anders gebruikt. Voor honderdduizenden Nederlanders zijn deze middelen onderdeel van het dieet geworden. We nemen al bijna gedachtenloos een valiumpje wanneer we een examen moeten doen, solliciteren, een moeilijk gesprek moeten voeren, kortom wanneer er van een of ander probleem sprake is. Omdat zich elke dag wel iets moeilijks voor doet zijn een hoop mensen al zo ver dat ze 's morgens bij wijze van spreken de pil al naast het ontbijtbordje hebben liggen. En dat is heel gevaarlijk. Deze middelen zijn zonder uitzondering verslavend. Wat we ooit in vrijheid zijn begonnen - omdat dit een extra moeilijk examen was, omdat de huisarts valium voorschreef toen een van je ouders was overleden - blijken we tegen onze wil te moeten voortzetten. Het medicijn is dan eigenlijk de baas in ons brein geworden.

16 februari

symptoom bestrijding

Officieel heten deze lichte kalmeringsmiddelen een geneesmiddel te zijn. Maar dat is natuurlijk onzin omdat zo'n middel geen oplossing geeft voor het eigenlijke probleem.

Je bent bijvoorbeeld ergens zo bang voor of zo kwaad op dat je niet meer kan of durft te slapen. De slapeloosheid kan wel door een slaapmiddel worden opgeheven, maar dat was het probleem helemaal niet.



Je zult altijd zien dat je de volgende avond geen snars bent opgeschoten en dat je dan opnieuw een tablet moet nemen.

Wat door het middel wordt bestreden is het symptoom en niet het echte probleem. We leven in een maatschappij waarin mensen elkaar vaak de vreselijkste dingen aan doen. Ouders mishandelen hun kinderen, geestelijk, maar soms ook lichamelijk. Werkgevers buiten hun werknemers uit en zetten ze vervolgens na jarenlange trouwe dienst zonder pardon op straat.

De meeste huiseigenaren deinzen er niet voor terug om hun panden leeg te laten staan alleen omdat dat meer oplevert, terwijl nog zoveel mensen in erbarmelijke

omstandigheden moeten wonen. Buren en familieleden hebben steeds minder voor elkaar over. Overal wonen eenzame en geïsoleerde mensen.

Eigenlijk is het bijna een wonder wanneer iemand gelukkig is.

Indirekt en direkt veroorzaken al deze maatschappelijke problemen bij de mensen angst, treurigheid, woede en allerlei lichamelijke klachten. Een goede vriend en een goede dokter zouden je in zo'n toestand moeten steunen. Telkens opnieuw moeten we twee dingen leren: Hoe komt het dat ik me niet goed voel?

Het antwoord daarop is voor iedereen verschillend want iedereen heeft andere dingen meegemaakt en leeft in een andere situatie. Aan de andere kant zijn er ook mensen die ongeveer hetzelfde probleem hebben: ook eenzaam, zonder werk of zonder woning. De tweede vraag is:

WAT TE DOEN?



Vaak is dat niet erg veel, maar als je eenmaal begrijpt hoe de problemen in elkaar zitten dan kun je meestal alvast een begin maken met het zoeken naar een oplossing en met het zoeken naar medestanders. Je kunt je aansluiten bij een vakbond of een buurtgroep, lid worden van een sportvereniging, ander werk zoeken. Wat heeft dat met kalmerend te maken vraag je je af. Welnu: **ALLES**

Want door bij elk probleem en elke aanval van slapeloosheid zo'n pil te nemen KUN je op den duur niet meer zoeken naar de oorzaak en kun je dus ook geen oplossing meer vinden. Je hersens worden als het ware verdoofd; je wordt een soort robot die geen gevoel meer heeft, maar die wel heel gehoorzaam opdrachten kan uitvoeren.

Om over al deze dingen nog eens goed na te denken en met andere te praten hebben we voor vrijdag 16 februari een staking voor kalmeringsmiddelen uitgeroepen.



De bedoeling is dat zoveel mogelijk mensen op die dag geen Seresta, Valium, Temesta, Librium, Nobrium, Lexotamil, Mogadon, Dalmadorm, Halcion slikken. STA EENS STIL BIJ DIE PIL!

Verder kan men op die dag zoeken naar medestanders en met hen praten over het gebruik van kalmeringsmiddelen. Of richt zelf een groepje op van mensen die van hun verslaving af willen en die denken dat ze dat beter samen dan alleen kunnen. Iedereen die op die dag zijn pillen laat staan kan op 16 februari bellen naar Mariëlle: 030-730155 en, of ze zaterdag 17 februari meenemen naar de landelijke manifestatie. Daar zijn ook welkom ervaringen, ideeën, actieplannen, etcetera. Hoort zegt het voort!

Bel ons ook als u iets over de "pillenstaking" wil vertellen, b.v. als u wel wilt stoppen maar het toch niet helemaal aandurft, of als u de pillen heeft geweigerd maar toch als het ware bent gedwongen om ze in te nemen, of hoe uw arts hierop reageerde.

Kortom: werk mee om Nederland tenminste 1 dag pillenvrij te krijgen.

'NORMAAL'DAG

17 februari

17 februari

landelijke dag van de psychiatrie

Op 17 februari wordt er weer een landelijke dag van de psychiatrie georganiseerd.

Deze dag vormt de afsluiting van de landelijke aktieweek die op de 14^e begint. De hele week staat in het teken van onze slagzin: BAAS IN EIGEN BREIN. Meer over dit thema en wat er gaat gebeuren op de 14^e, 15^e en 16^e februari vind je elders in dit nummer.

**wees wees
welkom**

Er is op deze dag veel ruimte om alle andere "patiënten", verplegers, werkers, studenten en overigen die actief zijn of nog moeten worden te ontmoeten. Hier is de kans om ter plekke mensen te ontmoeten, om juist dat persoonlijke contact te maken, dat zo broodnodig is ook voor de aktie in de psychiatrie. Op deze manier kun je nieuwe mensen strijdvaardig maken en weer te weten komen waar de al bekende mensen op dit moment mee bezig zijn.

Omdat dit soort dagen desondanks wel eens uit wil lopen op een saaie konfrontatie met een vloedgolf aan informatie, willen we dit jaar het meest serieuze gedeelte van de dag in het programma zo klein mogelijk houden. Hierdoor en ook doordat het gebeuren plaats vindt in twee zalen, kan iedereen zoveel praten en discussiëren als hij of zij wil, maar ook luisteren naar de muziek- en theatergroepen die de hele dag op zullen treden.

Het programma dat nog niet helemaal rond is (straks verkrijgbaar in de zaal) zal er globaal als volgt uit gaan zien: De zaal is open om 11.30 uur, de officiële opening is om 12.00 uur in zaal I.

Meteen daarna volgt in dezelfde zaal een optreden van Rapalje, een volksmuziekgroep uit Utrecht, die speciaal voor deze dag geschreven liederen op het programma heeft staan. In de andere zaal treedt aansluitend daarop het Opinietheater uit Arnhem op. Zij zullen tevens een aanzet tot discussie geven.

Ook bevinden zich in deze zaal de hele dag stands en kraampjes voor iedereen die toch graag informatie wil hebben in de vorm van boekjes, stencils, blaadjes, adressen enz. enz. In de andere zaal zal dan als afsluiter van de middag weer een muziekgroep of zelfs twee optreden. Het staat al bijna vast wie dat word(t)en.

Tegen 17.30 uur krijgt iedereen een pauze, waarna hopelijk met even zo veel of meer mensen om 20.00 uur het feest begint. Op dit feest zullen waarschijnlijk optreden: de Tombstone Blues Band uit Utrecht, en als laatste een nog te bepalen muziekgroep. Hoe lang de avond gaat duren staat dus lang niet vast.

Ten slotte het adres: Gebouw van de Christelijke Sociale Belangen, Kromme Nieuwe Gracht 39, Utrecht. Je kunt voor informatie bellen naar: Geert Maas: 030 - 317259 of naar bij geen gehoor: 085 - 426187 (Jan-Arie of Joke).

**welkom wees
welkom**



"NORMAAL ZIJN", wat is dat nou weer ?

Normaal zijn is meestal een beetje hetzelfde zijn als anderen. Het is ook dat je doet wat van je gevraagd wordt.

Normaal zijn is bijvoorbeeld elke dag naar kantoor gaan, je collega groeten en op hem gaan kijken; en als je grauw van saaiheid wordt je nog een beetje belangrijk proberen te voelen.

Het is werken en eten met mensen waarvan je niet weet of je ze aardig vindt.

Normaal is steeds doorgaan met hetzelfde, en dat steeds belangrijker proberen te vinden.

Het is je chef iets meer groeten als je collega's, en stiekum proberen op hem te gaan lijken.

Het is niet opvallen maar je in gedachten op de borst slaan, soms.

Normaal zijn is natuurlijk vooral: doen wat van je gevraagd wordt, en het is ook: dat helemaal niet weten, maar juist denken dat je het allemaal zelf wil.

Normaal zijn is: nooit echt anders willen, en wachten tot het beter wordt.

Het is 's avonds naar huis gaan en denken dat is weer een dag. Normaal zijn is dat er nooit wat verandert.



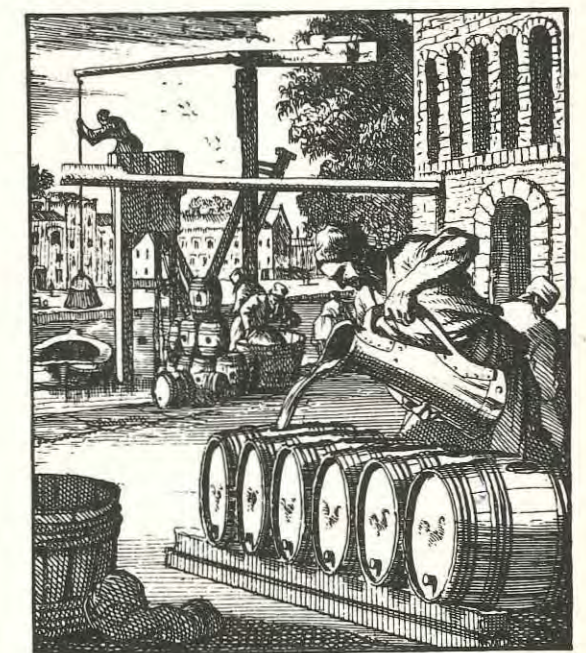
NORMAAL DIEET

HONGER IN DE WERELD

A special diet "a faire suivre" door de populaties die gaat dood door de Hongereit. "Plus de gaspillage" met de geld van de collectes. Diet die moet de "O.M.S. and de "RECHT VAN DE MENSEN" laten "suivre".

PAYS SOUS DEVELOPPES:

- maandag: sperziebonen in blik:
2 eieren per personne
kinderen 1 ei
- dienstag: white brood met aarbeijam voor de vrouw and voor de man koud vlees
- woensdag: vorkoren rice met sardines in olijfv olie
- donderdag: ravioles a l'italienne
grote blik voor twee personnes
kinderen een klein blik
- vrijdag: groene kool met aardapellen and saucisse
- zaterdag: vrij voor de wereld die sind - de O.M.S.
- de Internationale ligne voor de recht van de mensen
- zondag: spinazie met aardapellen and Hamburgers in blik
(1 hamburger per personne)



TOT ZIENS IN UTRECHT !

ARBEIDSTHERAPIE



Begin januari bezochten wij enkele werkplaatsen van de St. Willibrordus-stichting in Heiloo.

We wilden eens kijken hoe het er hier nu uitzag, mede omdat één van ons hier gezeten heeft.

We spraken er met een medewerker van de activiteitendienst, de heer Schut, met bewoners en werkmeesters.

"Arbeidstherapie is helemaal geen therapie", zei de heer Schut onmiddellijk, want wij gebruikten stom genoeg het woord therapie. "Het is gewoon werk", zei hij. "Arbeidstherapie heeft in de loop der jaren wel een ander aanzien gekregen. Zo'n 30 jaar geleden werden mensen tot zwaar werk aangezet, zoals bomen kappen e.d.

Dat was omdat er veel agressie was, om ze te kalmeren.

Mede door de opkomst van (kalmerende) medicijnen konden de bezigheden veranderen: verpakkingswerkzaamheden e.d. werden meer gebruikelijk. Weer later gingen de werkplaatsen door het invoeren van machines meer op echte productieplaatsen lijken: hout- en metaalbewerkingsafdelingen e.d."

De heer Schut verwacht dat werken in de toekomst minder belangrijk zal worden, als voorbeeld noemt hij een ambachtsafdeling waar mensen dingen kunnen maken die ze zelf mooi vinden en zelf mogen houden.

In Heiloo zijn o.a. een montage-afdeling, ambachtsafdeling, smyrna-afdeling.

Er is één afdeling waar een deur naar de maatschappij opgehouden wordt. Het is de kleine montage-afdeling waar uit onderdelen lampen in elkaar gezet worden.

De heer Schut: "Het is mogelijk om vanuit deze werkplaats door te stromen naar een sociale werkplaats". Routinewerkzaamheden schijnen een goede voorbereiding hierop te geven.

We treffen er zowaar een verslaggever (dit is iemand die ons regelmatig brieven schrijft) van onze krant. We worden met belangstelling begroet.

Een bewoner/werknemer zegt over de situatie op deze afdeling: "...ze zijn van plan om je naar de sociale werkplaats te zetten....".

Hij heeft al eens eerder op zo'n werkplaats gewerkt, maar gaat er liever niet naar terug. Hij kreeg niet het werk dat hij daar graag wilde doen. Hij zegt: "... je kan net zo goed een speelgoedtreintje meenemen als je naar een sociale werkplaats gaat, dan ben je ook zoet....".

Over de werkzaamheden op de montage-afdeling zegt hij: "... je moet beziggehouden worden, dit noemen ze niet werken, maar het is wel werken, maar ze noemen het bezighouden, weet je wel....".

Een andere bewoner zegt: "... als je je er een beetje bij neerlegt, voordat je weggaat, dan valt 't wel mee.... Kijk, 't is toch een lange cyclus en als je jezelf er niet bij neerlegt, dan heb je 't gewoon rot....".

Vanuit de montage-afdeling gingen we naar een afdeling waar niet zoveel gepraat werd. Deze mensen hadden niet zoveel zin om te praten, ook al zaten ze hier al erg lang. Sommigen vonden ons niet zo aardig of ze waren alleen maar geïnteresseerd in hun werk. Dat werk bestond uit gaten boren. Het uiteindelijke produkt werd hang- en sluitwerk voor de K. L. M.

's Middags bezochten we de smyrna-afdeling. Het was daar de rust zelve. Iedereen was bezig een kledingstuk te knopen naar model.

De werkmeester: "We letten erop of iedereen bezig is. Als ze langere tijd niet bezig zijn wordt het van hun loon afgetrokken". (uurloon normaal f. 0,80).

Na de smyrna stonden we even op de gang te praten, toen er iemand aankwam die vroeg wat we zochten.

Toen bleek dat we op zoek waren naar de ambachts-therapie, zei hij: "Ho, ho, wie zijn jullie?" en hield ons tegen.



"Van wie mogen jullie naar binnen?"

Wij: "Van de heer Schut". Hij: "Maar dan wil ik eerst wat van jullie weten".

Uiteindelijk kwamen we dus binnen en hij bleef de hele tijd zeggen:

"Kijk dan, zien jullie het nou?". Deze persoon bleek de werkmeester te zijn.

Op deze afdeling maakten de mensen ambachtelijk-kreatieve dingen, die ze zelf mochten houden. Hier was iedereen individueel bezig met wat ze leuk vonden.

Een meisje hier zei: "Nee, ik wil de 'Gekken'krant niet. Ik wil hier zo snel mogelijk uit".

Weglopend bleef er bij mij (ex-patiënt) een gelaten gevoel hangen. Kwam dat door de persoonlijke herinnering aan vroeger of door de sfeer hier?



KABINET WAGGEL-VAN NUL

Veel mensen begrijpen nog steeds niet dat, hoe aardig zo'n moderne psychelja-ter ook doet, let op: PSYCHIATERS ZIJN DE ERGSTE HANDLANGERS VAN HET KAPITALISME! (dan heb ik het er niet over hoeveel ze zelf verdienen en die villahuisjes voor het weekend).

Toen ik in Santpoort was zag ik dat ook als mensen met machtiging waren opgenomen omdat hun 'geliefde' omgeving ze liever kwijt wou.

Want ze doen niet netjes zoals het hoort en hoe hou je dat geheim voor de burens. Misschien dat de een weet dat hij niet net zo'n lul wil worden als zijn vader in zijn nette pakje. De meesten doen gewoon (niet zoals hun moeder het hun geleerd had) de oplossing is zo mooi, niemand heeft het in de gaten: ze willen je helpen, ze hebben het beste met je voor (haha) en wie kan je nou beter helpen dan de door god himself begaafde wijze onfeilbare zeer kundige witte jas dragende heer psychelprater. Die begint met een stempel uit te kiezen: maandag schizofrenie, dinsdag depressie, woensdag neurose. Nou ben je wetenschappelijk verantwoord eruit gelazerd.

Je kan kiezen: ga je je netjes gedragen, dat je vader denkt misschien kan ie toch nog het bedrijf voortzetten. Dan krijg je ontslag je bent beter want je was ziek. Ziek? nooit ziek gevoeld.

Jawel heel ernstig je geest is ziek, hoe voelt dat dan? Je wordt ook behandeld: wordt niet kwaad of opstandig, dat ie begrijpt waarom je daar zit. Schud de andere niet wakker. Dan wordt je gevaarlijk. Platspuiten, separeercel, hou je bek eens mannetje, of je ken een dreun krijgen, largactil, verperax, je zegt 't maar. Nou vraag ik me af spelen die piegemjaters 't allemaal zo slim dat ze de uitverkoren helpers der mensheid zijn en in de tussentijd zorgen voor een tweede kabinet Waggel-Van Nul. Of zijn ze zelf zo stom? jaja.

POKON & HEROINE

Mijn relaas gaat over mijn ervaringen uit een psychiatrische inrichting, en tevens een opvangcentra.

Werkende in de gezondheidszorg met het ideale idee van laat ik de mensen die jarenlang in een verpleeghuis worden verpleegd wat vreugde en liefde geven. Even kon ik dit ideaal volbrengen, tot dat er een vriend overleed waar ik nog steeds mee zit. Al gauw merkte ik dat ik deze mensen niet kon geven zonder dat ik pillen slikte. Overdag was ik de keurige lieve zuster en 's avonds leefde ik in de goot, amfetamine, heroine, drank. De mooie bruine potjes glinsterden als robijnen om mij heen.

Wanneer ik geen pillen of andere middelen had om me even happy te voelen, kwamen er suicidale neigingen naar boven. Ik moest en zou de pillen met of zonder geweld hebben.

Van pure ellende geen geld voor heroine heb ik me aan pokon vergrepen. Met het resultaat dat ik naar een arts moest. Die luidkeels brulde: je bent op weg naar verslaving, je ruikt ernaar. Deze verwees mij door naar het Dercksen-centrum waar ik een hulpverlener kreeg toegewezen die erg veel voor me gedaan heeft.

Intussen had ik een relatie wat maar van korte duur is geweest. Een vrouw was geschapen voor het huishouden en kinderen baren. Ik was in zijn ogen te feministisch. Aan zijn ideaal kon ik niet voldoen. Weer faalde ik zoals ik al zovele malen had gedaan.

15 april 1978 zag ik allemaal mooie groene Anafranil liggen, ze lagen voor me als kleine polletjes gras die langzaam naar me toe kwamen. Weer vrat ik er tien tegelijk op. Weer kwam er die helpende hand naar me toe. In staat om ze af te wijzen was ik niet, het enige waar ik behoefte aan had was dat iemand me eens begreep en niet de nadruk op het woord aandacht legde. Omdat ik toen geen dak boven mijn hoofd had en niet in staat was om voor mijzelf te zorgen, ben ik via het Dercksen-centrum naar een opvangcentrum gebracht, waar ik ruim zeven weken heb gewoond. Daar werd ik omringd door vele hulpverleners die me begrepen. Toch bleef ik niet van mijn snoepjes van de eeuw (zo noemde ik ze altijd) af, het was een fobie geworden, ik moest ze hebben, anders was

ik niet in staat om op de been te blijven. Even de harde realiteit van het leven vergeten.

In het I.O.P. hebben ze van alles met me geprobeerd, van pleeggezin tot een psycho-therapeutische instelling, (waar ik tot drie maal aan toe ben afgewezen, omdat het meer schade aan zou richten bij iemand die erg labiel was).

Hoe Carla me ook hielp en me even de keerzijde van mijn leven liet zien, sloeg ik toch alles tegen me. Tot tweemaal toe heb ik een suicidale poging ondernomen; de dood werd zo belangrijk voor me, ik wilde bij mijn vroegere vriend zijn.

23 mei was de laatste dag in het I.O.P. en het begin van de ellende brak nu pas goed aan. Eén dag doorgebracht in de VU omdat ik me volgepropt had en niemand zich geen raad meer wist. Toen hebben mijn hulpverleners (die de rol hadden ingenomen van lieve goede ouders die voor hun kind

zorgen) me naar het Prov.Ziekenhuis te Santpoort gebracht. Deze tijd is een hel voor me geweest. De eerste twee weken geen contact met de buitenwereld, zwaar drugsbeleid. Geen begeleiding of opvang.



Volproppen en bek dicht houden. Toonde je je agressie, hup de isoleer in, machteloos ben je, geen inspraak. Er is me dan ook menigmaal verteld, stel je niet aan. je bent ziek, slik de pillen dan. wordt je beter, wees niet altijd zo depressief. Wanneer ik mijn pillen weigerde of uitspuigde, werd ik gedwongen om ze in auwels in te slikken en mijn mond open te doen. De hoeveelheid pillen die volgens hun mijn depressie weg moest nemen kwamen steeds meer op de voorgrond. Lichamelijk ben ik er daar wel achteruit gegaan. Mijn spieren kon ik amper meer gebruiken. Geen pen kon ik hanteren. Geen mimiek op mijn gelaat. Zo ging dit dagen door.

Wanneer ik niet mijn gedwongen arbeid verrichtte op de kwekerij mocht ik niet meer vrij wandelen. Sprak ik over de dood of dat ik zo angstig was omdat ik er geen uitweg meer in zag, dan werd onherroepelijk mijn wandelkaart weer ingetrokken.

17 juli heb ik voor de 3e maal mijn kans waargenomen om weg te lopen; wel met de angst dat ze me een I.B.S. aan zouden smeren waar ze me voor gewaarschuwd hadden: loop je weg en we vinden je dan krijg je I.B.S. Wanneer ze dit begeleiden noemen zou deze kliniek beter gesloten kunnen worden.

Het resultaat is dat ik angstig ben geworden voor rammelende sleutelbossen, gedwongen arbeid en voor het etiketje van de maatschappij.

men neme . . 2 X 1 DEURMAT

Vorige keer heb ik geschreven dat je van masturbatieproblemen kunt afkomen door een goede deurmat te gaan wrijven.

Mijn volgende opdracht luidt eigenlijk neem twee deurmatten en verander jezelf zo dat je zo slap en willoos wordt als een aap met hersens van niks en alleen een natuurlijk karakter met een natuurlijke persoonlijkheid.

Neem twee matten en wordt aap.

???

.. ..HOE KIES IK ZELF EEN PSYCHIATER?

In de Libelle of Margriet is een rubriek: Bij de dokter op spreekuur. Zo iets lijkt me ook goed voor de Gekkenkrant.

Dat je aan een psychiater kunt schrijven over je problemen en oplossing daarvan. Het is niet eerlijk dat mensen in de maatschappij hun eigen arts mogen kiezen en in inrichtingen niet.

Ik ben in de inrichting bij 3 verschillende psychiaters geweest en alle 3 hadden een andere behandelingswijze. Van één heb ik erg veel geleerd. De andere heeft me een maagperforatie bezorgd, de derde was niet goed en niet slecht. In het ziekenhuis ben je bang voor de dokter omdat hij geen advies geeft maar absolute gehoorzaamheid vraagt. Hij heeft alle macht.

Vandaar dat een gekkenkrant dokter mij gewenst lijkt.

Ik heb bijvoorbeeld het volgende meegemaakt: Op het spreekuur was behalve de psychiater een kapelaan als gast. De psychiater zei: Ik heb U in Den Haag gezien, dat had je niet gedacht hè. Ik ben alom.

Ik schrok me dood. Ik had ergens gelezen dat de Katholieken belijden dat God alom is.

Ik dacht: Hij beledigt de kapelaan, dat is godslastering, en ik werd verlegen en zei niets meer.

(De psychiater heeft zo'n macht dat ik niet spontaan durf te reageren. Bij lotgenoten of een psychiater van de Gekkenkrant (die alleen adviseert) durf ik best spontaan te zijn.)

Later las ik het boek: oorsprong en behandeling van schizofrene stoornissen, door Theodore Lidz. Daar staat in dat het een typische eigenschap van een schizofreen patient is om geen grenzen te onderscheiden tussen zichzelf en andere mensen. Dus om te denken dat je psychiater alles van je weet, zoals kleine kinderen van Sinterklaas denken. Ja ja, zo haal je jezelf een verkeerde diagnose op de hals.

Dat was het dan weer. Hartelijke groeten.

P.S.: Hoe vind je zo'n psychiater? Prikken in het telefoonboek? een advertentie? d.m.v. Libelle-arts? Een advertentie in een medisch tijdschrift? In de inrichtingen zullen ze niet juchten over dit initiatief. Ze zullen zeggen dat het chaotische toestanden veroorzaakt. Ze zijn bang dat het uit de hand loopt.

Maar in de bijbel staat dat alles begon met chaos. (zoals 2 verschillende adviezen van verschillende psychiaters). Een adviserend psychiater in de Gekkenkrant zou een soort wegwijzer in de chaos kunnen zijn.



POSITIEF GELUID

Graag zou ik iets over mijn ervaringen willen vertellen in het dagziekenhuis Vogelenzang te Bennebroek.

Uit de vele reacties in de Gekkenkrant kan je concluderen dat het met de meeste psychiatrische instellingen slecht is gesteld. Enerzijds door gebrek aan middelen, zeker in deze tijd van overheidsbezuinigingen, anderzijds door het niet serieus nemen van hulpvragenden, worden de problemen waar mensen mee zitten niet opgelost en vaak nog verergerd. Gelukkig heb ik andere ervaringen. Vandaar van mij een positief geluid.

Ik volgde vier dagen per week dagtherapie van jan. t/m juli 1978. Voordat ik in therapie kwam was mijn situatie zeer slecht. Ik kon het leven, de werkelijkheid om me heen niet meer aan. Ik voelde me al jarenlang overwerkt, lusteloos, geen zin in dingen en had daarbij enorme koppijn gekregen en last van mijn maag. Verder had ik last van allerlei (doods-)angsten, die vooral heel sterk werden nadat ik in de zomer van '77 per ongeluk een tijdje onder stroom had gestaan. Vooral de tweede helft van '77 was een nachtmerrie. Ik was ook bang voor de psychiatrie. Het was voor mij nog een gekkenhuis. Op het dagziekenhuis kwam ik in een van de drie groepen terecht. Ik deed dus groepstherapie met behulp van een aantal wettelijke therapieën, evenals psycho-, bewegings- en expressietherapie. De omgang tussen therapeuten en hulpvragers is zeer kameradschappelijk. De oude patient-arts relatie bestond daar niet gelukkig. Het werken in de groep en in de therapieën is er op gericht je verstopte gevoels- (ervarings-) leven weer op gang te helpen. Juist het stimuleren van het naar buiten brengen van vaak irrationele gedachten en gevoelens werkte bij mij zeer bevrijdend. Het was een plek waar mijn dingen niet gek gevonden werden. Integendeel, je leerde en ervaarde dat iedereen in een bepaalde mate dezelfde gevoelens heeft, maar ze voor zichzelf houdt uit angst of schaamte. In de groep leerde ik die te overwinnen. In die 7 maanden heb ik veel over mijzelf geleerd, dat ik soms klein was en ben, agressief was en ben. Ik heb mezelf aangeleerd om er beter mee om te gaan, toen het voor mij duidelijker werd hoe ik met mijn gevoelens omging. Hierdoor ben ik me ook beter gaan waarderen. Over de werkwijze van het dagziekenhuis wilde ik nog het volgende vertellen: het behandelingsteam gaat er van uit dat het gebruik van psycho-farmaca in princi-

+
+
+
+



pe niet gewenst is. Lichamelijke klachten (hoofdpijn etc.) hebben dikwijls mede een psychische achtergrond en dienen niet verdoofd, maar opgelost te worden door te achterhalen waar die spanningen vandaan komen. Verder deden we bio-energetica om lichamelijke spanningen beter te beheersen. De therapie is gericht op zelfinzicht. Met behulp daarvan ben je je eigen dokter. De hulpvragende staat centraal. Doordat het dagziekenhuis een dagtherapie heeft werd het contact met je omgeving niet doorgesneden. Integendeel, die werd er zoveel mogelijk bij betrokken. Door het groepswerk, familiedagen en aandacht voor je omgeving werd je gehospitaliseerd of jouw problemen geïndividualiseerd. Al met al had deze therapie (en heeft nog steeds) voor mij goede gevolgen. Ik waardeer mezelf veel meer (ik ben dan ook wel veranderd), ik kom makkelijk bij mijn gevoelens en bij anderen. Ik heb geen of bijna geen last meer lichamelijke kwalen (geen hoofdpijn meer). Ik heb weer zin in het leven. Eén kritiekpunt heb ik wel en dat is dat de maatschappelijke bepaaldheid van een deel van psychische klachten nauwelijks aan bod kwam en dus ook niet hoe je daar als persoon aan kan gaan staan. Ik hoop dat deze politiserende vorm van hulpverlening er meer door komt. In ieder geval ben ik blij dat ik zo positief over mijn ervaringen kan schrijven.

SCHIZOFRENE RATTEN

BIOLOGISCHE PSYCHIATRIE



Wij vinden dat de landelijke aktieweek van de psychiatrie in ieder geval in de "Gekken"krant een vervolg moet hebben. Onder het uitstekende motto: BAAS IN EIGEN BREIN willen we het hele volgende nummer aan de (meestal afschuwelijke gevolgen van de) biologische psychiatrie wijden. Mensen kunnen zich soms beroerd of depressief voelen. Dat kan allerlei oorzaken hebben: bijvoorbeeld omdat je te weinig geld hebt, een te kleine of slechte woning, of omdat je steeds ruzie hebt met je partner. Het is gangbaar om te denken dat als je je langdurig rot voelt, je eigenlijk psychisch ZIEK of gestoord bent, zeker als je je daarbij ook nog ongewoon gaat gedragen, en dat die "ZIEKTE" een lichamelijke oorzaak heeft. (bijvoorbeeld iets in je hersenen wat niet goed zit, een hormoon ofzo). De oorzaak zou dus in jezelf zitten en niet in je rottige situatie. Deze benadering wordt in de hulpverleningswereld biologische psychiatrie of medisch model genoemd. Deze manier van denken heeft tot gevolg dat mensen met problemen behandeld worden voor hun "ziekte" in psychiatrische ziekenhuizen, met verpleegsters en artsen waarvan ze pillen, injecties en kuren krijgen. Je bent dus PATIËNT. Terwijl je (volgens ons) helemaal niet ziek was (je bent het hoogstens geworden tengevolge van de "behandeling", of omdat iedereen het tegen je zegt).

In de volgende "Gekken"krant willen we aandacht besteden aan deze biologische psychiatrie, omdat veel van de genoemde medische behandelingen erg schadelijk zijn. Vooral de laatste tijd worden er weer veel geluiden gehoord over allerlei duistere vormen van experimenten. Zo is er bijvoorbeeld een nieuwe pil die schizofrenie zou genezen en gewoon maar uitgeprobeerd wordt op patiënten in een inrichting om te kijken wat voor effect het heeft. Nog vòòrdat iedereen precies weet hoe schadelijk dit nieuwe middel is wordt het in de kranten al tot wondermiddel uitgeroepen omdat het bij proefjes met ratten zulke gekke resultaten opleverde. (wel eens van schizofrene ratten gehoord?)

U OOK ?

*** We vragen iedereen om ons te schrijven over eigen ervaringen met medicijnen, slaapkuren, shocks, l.s.d.-kuren, depot-injecties. Ook willen we graag met mensen praten die ("vrijwillig" of gedwongen) mee hebben gedaan aan experimenten, dus een behandeling kregen waarbij een nieuw middel of therapie werd uitgeprobeerd. Of als je steeds maar weer een ander soort pillen krijgt omdat de vorige niet hielpen en je dus iedere keer weer aan nieuwe vervelende bijverschijnselen moet wennen en het gevoel krijgt dat er maar wat met je geëxperimenteerd wordt.***

reaktie

Steeds weer lees ik met belangstelling jullie krant, die ik hoe langer hoe beter ga vinden. Ik hoop niet dat jullie het me kwalijk neemt dat ik met kritiek kom. Ik ga daarbij het hele no 30/31 door.

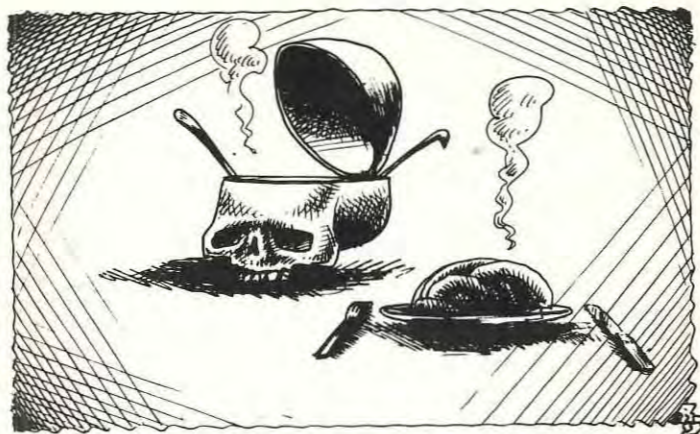
"Niet alles koek en ei in Vogelenzang". Eigenlijk moeten we het toejuichen, dat er een groep personeelsleden met pamfletten stonden. Dat is toch omdat ze net zo goed als wij willen, dat het anders moet. Als ze hierom niet ontslagen worden, dan wil dus ook de directie die klanken wel horen en dan zijn we op de goede weg.

"Moeilijke patienten" helpen of opbergen. Ik had liever in dit stuk de onmacht geaccentueerd willen zien, de onkunde mischien. In plaats van dat uitwijden over verantwoordelijkheid. Ik geloof dat dat de lezers meer aangesproken had. Het is waar dat de heren deskundigen juist door hun ontbreken van deskundigheid de verantwoordelijkheid van zich afschuiven.

Daar zou je eens een artikel over moeten schrijven. Uiteraard is het waar dat er onhandelbare mensen zijn, die zijn er overal. En dan moet iedereen, dus ook die zgn. deskundigen, dat openlijk erkennen. In zo'n geval is er geen sprake van verantwoordelijkheid. Als dan dwang om het hoekje komt kijken, is dat hun enige redmiddel, - net als een onderwijzer met een lastig kind, een moeder met een onhandelbaar kind - maar geef dat dan ruiterslijk toe. Er zit veel meer aan vast, dus vond ik jullie stuk wat ongenueanceerd. Maar toch goed! Meer moeite heb ik met het artikel Isolatiefolter op blz. 43. Staat ook in ons bulletin. Ik ben het echt wel eens met het aan de kaak stellen van de slechte situatie in de R.P.I. in Eindhoven, de ellendige toestand van Frans Kroll.

Maar is de werkgroep Regio Zuid met deze actie niet voorbij gegaan aan de mogelijkheid van een gesprek met de geneesheer-directeur v.d. Broek. Deze man heeft nu een jaar de tijd gehad om puin te ruimen van zijn voorganger en heeft nog lang niet alle personeelsleden aan zijn zijde. Ik geloof niet dat je met schreeuwen en schoppen bereikt dat v.d. Broek Gekkenkrant en Cliëntenbond in zijn hart sluit, terwijl hij bereid is te veranderen en te verbeteren. Ik vind dat Gekkenkrant en Regio Zuid om een gesprek moeten vragen en moeten komen tot samenwerking.

waar-



schuwing

Met de nieuwe professor van Praag in Utrecht aan de universiteit zou eigenlijk ieder die zich in de gevarezone bevindt moeten vertrekken uit Utrecht voordat hij je hersens onherstelbaar beschadigt.

Het nieuwe crisescentrum aan de lange nieuwstraat ligt in het gebouw van het W.A. huis. De bedoeling is dat ex-patienten er ook gebruik van kunnen maken, maar bedenk wel de tussendeur is zo geopend.

Me altijd afgevraagd waarom het W.A. huis over zo'n groot laboratorium beschikt maar de universiteit zal hier ook wel niet vreemd aan zijn.

Waardes die je kent meenam verworft

Verlies je niet al tasten ze aan

Principes staan recht en kunnen niet meer vallen.

Quo Vadis?

(Paul)



TIPS/INFORMATIE

Bezuinigingen en eigen risico

Het CDA/VVD-kabinet heeft besloten om van patiënten in ziekenhuizen per 1 april a.s. een eigen bijdrage van f. 5, -- te vragen.

(enkele categorieën uitgezonderd). Patiënten in psychiatrische ziekenhuizen en verzekerd via een ziekenfonds vallen hier ook onder. Particulier verzekerden zijn vrijgesteld. Momenteel is de periode dat men geen eigen (A.W.B.Z.) bijdrage hoeft te betalen 1 jaar.

Deze periode wordt teruggebracht tot 3 maanden. Ook de mensen die langer dan 1 jaar in een inrichting verblijven en tot op heden wegens geringe inkomsten waren vrijgesteld moeten er aan geloven.

Deze maatregel betekent voor het jaar van opname een vermindering van inkomsten van f. 1825, --. Onverteerbaar natuurlijk.

Gelezen



(in het Tijdschrift voor Geneeskunde, 28-10-1978):

"Prof. Rooymans stelt vast dat er een pauze is in de discussie over de E.S.T. (electro-shock-therapie) en pleit i.v.m. het ontbreken van alternatieven bij een kleine groep patiënten, en heeft kritiek op de actievoerders tegen de E.S.T." (de N.A.S.A. dus).

Misschien is het goed om sommige artsen in de gaten te houden.

Verkrachting bestaat

De angst voor verkrachting kent iedere vrouw waarschijnlijk, het is een gevaar waar je altijd en overal rekening mee moet houden en ontzettend veel vrouwen hebben die ervaring ook. In alle mogelijke situaties worden vrouwen misbruikt, wordt seksueel geweld tegen ons gepleegd. En dit niet alleen door de grote onbekende, door de psychopaat, maar heel vaak door een bekende, nette, normale man zoals je buurman, je echtgenoot, je vader, door familie en kennis. En als je deze vernederende ervaring kwijt wil stuit je meestal op een muur van ongelof en wantrouwen. Het vooroordeel dat je het uitgelokt hebt, dat je er wel aanleiding toe zult hebben gegeven, bestaat helaas nog altijd in grote mate in je omgeving en bij instanties waar je mee te maken hebt zoals politie, huisarts, maatschappelijk werk etc. Kunt je er in je omgeving met niemand over praten en kom je er alleen niet uit dan kun je vanaf 3 september met ons praten. Wij zijn vrouwen van de hulpdienst Vrouwen tegen Verkrachting te Nijmegen. We kunnen je misschien helpen door met je te praten, door medische en juridische informatie te geven en door met je mee te gaan naar politie of huisarts als je dat wilt.

Als je wilt kunnen we je doorverwijzen naar andere instanties of kunnen we je eventueel in contact brengen met andere vrouwen. Wij zijn telefonisch bereikbaar op maandag van 10.00 tot 14.00 uur en op donderdag van 16.00 tot 22.00 uur. Tel. 080-235841.

Vrouwen tegen verkrachting Nijmegen

TIP voor mensen in de omgeving van BREDA

Het JAC-Breda heeft een psychiatrie groep.

Als je uit de inrichting komt en weer in de maatschappij staat, sta je er meestal in je eentje voor.

Het JAC-Breda houdt wel eens bijeenkomsten, Catharinastraat 7, Breda. Bel hierover op als je er wat voor voelt, het telefoonnummer is : 076 - 140506 en vraag dan naar Joke of Marion.