

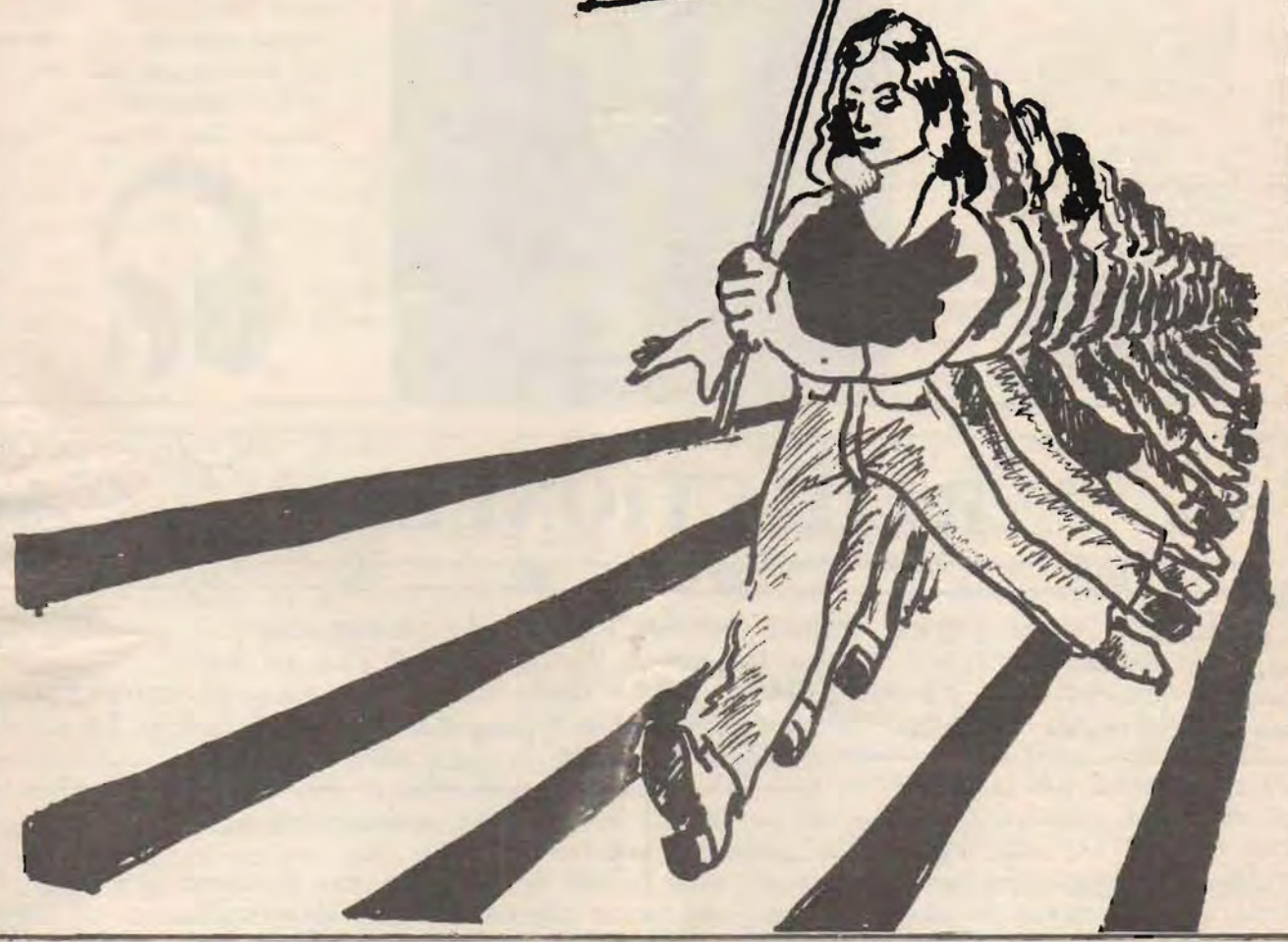
**ONTHULLINGEN
VAN A TOT Z PAG. 13-16**

WOMEN KRANT

FL. 2,-
verschijnt eens in de twee maanden

14 **ARGANG 3** **FEBRUARI '76**

VROUWEN



14 „VOOR VROUWEN SPECIAAL,
VERDER O.M. CURATELE DOE
HET ZELF EN SHOCK THER... **14**

de 'gekkenkrant,

blad voor psychiatrisese

patienten

UITGAVE STICHTING DE GEKKENKRANT
 POSTBUS 3286, AMSTERDAM
 POSTGIRO 3058.334. GEMEENTEGIRO R11.111

TELEFOON: dinsdag- en donderdagavond van 20.30 tot 22.30
 020-792620

PRIJZEN:

losse nummers f 2,--
 abonnementen:
 minstens f 10,-- per jaar
 wanneer U het enigszins
 kunt missen graag f 25,--
 of meer.....
 met Uw extra bijdrage zijn
 wij in staat de krant aan nog
 meer mensen te verstrekken
 die niet de beschikking over
 hun geld hebben.



Bijdragen:

Clientenbond
 Afdeling Conolly

E.H.
 Doktorandus X
 L. van Gessel
 A.Hoepmans
 Mevrouw Pauws
 M.Schenderling
 't Schrijvertje
 Wil Rezelman
 Duco van Weerlee
 Werkgroep Enkete



Medewerkers:

Bert Bakker
 Judy van Emmerik
 Helmi Goudswaard
 Martine Groen
 Hans Kooijman
 Andries de Nooij
 Anke Poortinga
 Jaqueline van der Post
 Flip Schrameijer
 Frits Spangenberg
 Herman Smitskamp



REDACTIONEEL

INHOUD VAN DEZE FINE KRANT: pag. 3: Onder ons
 pag. 5: electroshock pag. 6: conolly pag. 8: a.w.b.z.
 pag. 11: curatele pag. 12: doe-het-zelf-therapie pag. 13: onderzoek
 pag. 16: brieven pag. 20: arbeidstherapie pag. 22: angst pag. 24:
 Spijtdrinkers pag. 26: tips.....

We hebben woord gehouden.

Heel erg veel woorden deze keer in de krant, vooral over onderwerpen die beloofd waren vóór of tijdens de door ons gehouden manifestatie.

Een stuk dat gaat over hoe je je voelt als je een vrouw bent, dat leek ons erg belangrijk: we maken er misschien wel een vaste rubriek van ("Onder Ons").

Maar liefst drie stukken over therapie: de therapeutische gemeenschap Conolly te Brinkgreven, waar we het erg goed vonden. Probeert U eens de doe-het-zelf-therapie en schrijf ons hoe het gaat. Arbeidstherapie is geen therapie, vinden wij - ook op grond van de vele brieven, die U ons daarover schrijft.

De resultaten van de Enkete, die ingevuld is door vele (ex)psychiatrische patienten is groot nieuws, waarover U verder nog veel zult horen, te land, ter zee, en in de lucht.

Over deze en alle andere woorden in Krant 14: HOORT, ZEGT HET VOORT.



ONDER



ONS (je)

De vrouwen van de redactie zijn eens bij elkaar gaan zitten. We dachten op grond van de brieven die we ontvingen (er schrijven meer vrouwen dan mannen), dat problemen waar vrouwen mee rondlopen soms een andere achtergrond hebben dan die van mannen.

Bijvoorbeeld: "Toen mijn kinderen uit huis waren en mijn man het druk had op zijn werk en veel avonden weg was, leek het wel of alle problemen van jaren op mij af kwamen. Ik raakte van streek. Ik had rust nodig. Mijn huisarts raadde mij aan om naar het Christelijk Sanatorium te gaan."

Of: "Na veel moeite en ruzie woonde ik dan eindelijk op kamers. Ik had een baan gevonden. Na een tijdje kreeg ik een vriendje. Ik weet niet waarom, maar ineens ging het uit. Ik werd er somber van, het kon me niks meer schelen. Ik nam steeds meer pillen die ik van de huisarts gekregen had. Op het laatst nam ik ze allemaal maar. Toen ik wakker werd lag ik in de inrichting."

Uit een onderzoek bleek dat vrouwen tweemaal zoveel medicijnen gebruiken als mannen. En misschien is dat ook niet zo verwonderlijk als we eens nagaan wat een meisje van huis uit meekrijgt en in welke moeilijkheden ze daardoor als vrouw later kan komen.

VROEGER THUIS.

Van jongs af aan leer je dat je lief moet zijn, verstandig en behulpzaam. Je leert je moeder het werk uit handen nemen, alvast voor later. Dienstbaar moet je zijn, zorgzaam en je leert dat je jezelf moet offeren, ook later in het huwelijk. Jongens leren vechten op school, als meisje leer je huilen, ben je vaak zielig en wordt je vlugger getroost. Want meisjes zijn toch immers zwakker! In alle liefdesverhalen leer je, dat later de ware Jacob komt en dat ie zijn warme sterke armen om je heen slaat, om je te beschermen, zodat je je geen zorgen meer hoeft te maken over je toekomst. Je leert ook via zulke verhalen en de reclame hoe je moet zijn als de "ideale" vrouw. Of hoe je je moet gedragen als "moeder de vrouw". Vaak ga je jezelf daarmee vergelijken en je bent nooit goed genoeg. Als je alleen blijft dan ben je mislukt, "een oude vrijster". Ook wordt je niet erg gestimuleerd om verder te leren en je te bekwamen in een vak dat je ligt.

IN HET HUWELIJK!

Vaak is het moeilijk te aanvaarden als je eenmaal getrouwd bent of een vriendje hebt, dat de liefde die bijvoorbeeld in "doktersromans" beschreven en bedreven wordt niet bestaat. Want wie wil nou niet iemand "hebben" die helemaal alleen van "jou" houdt en voor je zorgt. Iemand, die je koestert, die je bewondert en waardeert, kortom iemand die je onvoorwaardelijk liefheeft.

En als je merkt dat niemand bereid is je "die liefde" te geven, zul je je bedrogen voelen. Je wordt dus misleid, door wat je vroeger geleerd hebt, door wat je leest in romans, door wat je ziet op de t.v. en in de reclame en door wat je leest in damestijdschriften.

Als vrouw heb je niet geleerd verantwoordelijkheden op je te nemen, voor jezelf op te komen of een eigen leven op te bouwen. Meestal heb je ook geen vak waar je op terug kan vallen wanneer het mis mocht gaan.

ALS DE KINDEREN UIT HUIS ZIJN!



Als dit gebeurt en je man heeft nog gewoon zijn werk, dan kan het wel eens stil om je heen worden. Vooral als je tegen de 50 loopt en je ook ineens geconfronteerd wordt met de overgang. Je lichaam is ouder geworden en de vruchtbaarheidsperiode nadert zijn einde. Veel vrouwen zitten dan met de vraag wat ze nog waard zijn. Vaak komen met deze veranderingen verschijnselen als moeheid, prikkelbaarheid en slapeloosheid. Ook kan er een neerslachtige stemming ontstaan. Als je je er goed doorheen slaat dan zegt het dikwijls ook iets over de manier waarop je je leven tot dan toe hebt ingericht. Onafhankelijker waarschijnlijk en niet als verlengstuk van je man, of voornamelijk als moeder.

HET GAAT NIET ZO LEKKER.

Daar zit je dan, getrouwd met of zonder kinderen, alleen of juist net in de overgang. Misschien zit je dan allemaal wel met de vraag, wat je nog waard bent, wat je nog te bieden hebt als vrouw, met de vraag wie je eigenlijk bent. Deze vragen kunnen je op de hielen zitten. En als je nooit geleerd hebt om erover te praten, zal je je gevoelens van onvrede, verdriet en eenzaamheid op

een andere manier uiten. B.v. door veel lichamelijke klachten te krijgen, zoals hoofdpijn, rugpijn en buikklachten. Of door angstig te worden, verward te raken, slapeloos, gespannen en geïrriteerd te zijn. Allemaal stemmingen die je uitputten. De relaties met je man en met je vriendinnen kunnen slechter worden. Vaak hangen je problemen daar ook mee samen. Je man, kinderen of vrienden raden je aan pillen te gaan halen. Tenslotte ga je naar de huisarts. Die zal je dan kalmerende middelen geven. Misschien red je het daar wel mee. Zo niet, dan zal hij je aanraden er eens een tijdje tussen uit te gaan om tot rust te komen. En als je dan in een slechte inrichting opgenomen wordt dan kan er bijv. dit gebeuren.

DE SLECHTE INRICHTING.

"Onlangs o.a. door oververmoeidheid, enorme spanningen in mijn huwelijk en het huishouden met 2 kinderen, van 5 en 7 jaar, nam ik een overdosis aan slaapmiddelen. Toen ik een beetje bij mijn positieven kwam, was ik opgenomen in het St. Lucasziekenhuis. Ik mocht niet in mijn bed liggen, ik mocht niet alleen op zaal blijven, ik moest allerlei huishoudelijk werk doen, zoals eten verzorgen, tafels dekken, afwassen en afdrogen, kortom net datgene waarvoor mijn dokter me had laten opnemen."

OF "De problemen waarmee ik kwam, omtrent sex en mijn identiteit, werden afgedaan met Stop maar in de ijskast, dat komt er wel uit als je trouwd bent, het ligt aan je leeftijd". Bovendien was je op Dames F van Endegeest een goedkope werkster".

Waarschijnlijk zul je in zo'n soort inrichting weinig gestimuleerd worden om iets aan je problemen te doen, integendeel ze zullen eerder vervagen. De dagelijkse gang en de regels die op je afdeling heersen zullen je dag bepalen. Misschien let je er niet meer op wat je aantrekt en kan het je ook niet meer schelen. Vaak leer je niet in zo'n inrichting hoe je wel met je moeilijkheden overweg kan. Je leert er niet eens over praten met andere vrouwen op je afdeling.

IN EEN GOEDE INRICHTING.

Hier krijg je therapie (zie hierover krant 9). De bedoeling is dat je leert praten over alles wat je dwars zit. Vaak wordt je gezin er ook bij betrokken. Als vrouw leer je opkomen voor je eigen belangen, nadat je ontdekt hebt wat die zijn. Of je leert over je angsten praten die je voelt als je voor jezelf wilt opkomen.

Je leert praten over sex, zodat je kan ontdekken dat anderen het er ook moeilijk mee hebben. Je leert zelf initiatieven nemen om nieuwe kontakten aan te gaan. Als het goed is leer je zelfstandiger te zijn.

BUITEN DE INRICHTING.

Er zijn maar weinig van dit soort inrichtingen. Buiten de inrichting zijn er meer mogelijkheden. Zo zijn er praatgroepjes voor vrouwen die ervaring hebben met therapie, tenminste in Utrecht. Vrouwen die daarover willen praten, kunnen zich opgeven in het vrouwenhuis, Leidseveer 29, Utrecht. Maandag- en woensdagavond is dit vrouwenhuis open. Als jezelf zo'n praatgroep wilt beginnen, kun je natuurlijk altijd in deze krant een oproep laten plaatsen. Ook met behulp van de stichting 'vrouwen bellen vrouwen' kun je zelf een zogenaamde themagroep starten, of je opgeven voor deelname. Het voornaamste werk van deze stichting is de vrouwentelefoon, dagelijks te bereiken: 020-250150.

Je kunt met vrouwen praten over je problemen, wat die ook zijn. Er werken alleen vrouwen en de meesten hebben een moeilijke strijd geleverd om zelfstandig te worden. Ze willen je ook bij dit gevecht steunen. Als je durft op te bellen naar dit nummer dan heb je de eerste stap al gezet. Zij helpen je verder.

Dus in amsterdam 020-250150, in Leeuwarden ook en wel: 05100-33300, maandag t/m vrijdag 9-12 en 21-24.



Er zijn nog meer adressen:

- Vrouwenhuis Eindhoven, Cliviastraat 4.
- Dolle Mina sekretariaat Oude gracht 36 Utrecht.
- Vrouwenhuis Amsterdam, Nieuwe Herengracht 95.
- Man Vrouw Maatschappij, landelijk sekretariaat Pastoorswarande 12, Den Haag, tel 070-642631.