
DICHTERBIJ

Nieuwwoners

Marlieke de Jonge, stafmedewerker Empowerment Lentis, burger van Groningen-Stad, de Oosterpoort in het bijzonder

Taal is meer dan woorden zeggen.

Taal maakt beelden, geeft kleur, schiept haar eigen werkelijkheid.

Daarom moet je er zorgvuldig mee omgaan.

Het gaat goed met de vermaatschappelijking van kwetsbare groepen en categorieën ongewenst.

Het gaat goed in de zin van weer in beeld komen, zichtbaar worden (en soms hoorbaar).

Oorverdovend schreeuwt de stilte

stuitert tegen grauwe muren.

Overstem haar met muziek

tot de bel klinkt ...

stik ... de burens.

De *gevarieerde samen-leving* is misschien confronterend af en toe, maar altijd minder pijnlijk dan de harde realiteit van uitsluiting en maatschappelijk parkeergaragebeleid.

Er is in 30 jaar veel veranderd.

30 Jaar: zo lang bestaat de wetgeving in Italië (wet 180 of wet Basaglia) die definitief een streep trekt door het systematisch ex-communiceren van 'psychiatrische patiënten'.

O.k., Italië is Italië en niet Delfzijl, maar je moet ergens een ijkpunt hebben.

Ooit was de toekomst van een chronische psychiatrische patiënt een weggegooid leven onder de legale dope in een wereld zo groot als het inrichtingsterrein.

En ooit is niet lang geleden.

Intussen woont een heel cohort oud-inrichtingsklanten in de samenleving in de buurt:

ex-psychiatrische patiënten, dak- en thuislozen,

ex-gedetineerden, junks, alcoholisten en

ex-verslaafden, 'verkommerden en verloederden'.

Hé, valt u ook iets op?

Heel veel *ex-exemplaren* en anders een identiteit die mensen pijnlijk herinnert aan beperkingen en onmacht.

Dat doet mensen geen recht en biedt weinig perspectief op een toekomst als 'burger'.

Burger met een divers rollen-repertoire: buur, collega, vriend, familie, stadgenoot.

Die status bereik je niet met zo'n exclusieve wegwerp-identiteit. Eerlijk, ik zou er mijn bed niet voor uit komen, laat staan het geploeter volhouden dat leven met bijzondere gebruiksaanwijzingen/

beperkingen dagelijks met zich meebrengt.

En u?

Dan maar niets benoemen?

Gewoon burger, buur en verder niks?

Dat is een brug te ver.

Leven met een rugzak rotervaringen en praktische beperkingen is niet simpel in een samenleving die nooit vanzelfsprekend past.

Die confrontatie realistisch benoemen is verstandig. Als het aan de orde is. Niet overal en voortdurend: één rol is tenslotte geen identiteit.

In relatie met 'wonen' introduceer ik daarom het begrip '**nieuwwoners**'.

Te onderscheiden van 'nieuwkomers'. Nieuwkomers zijn burens met een andere culturele achtergrond.

Nieuwwoners weten meestal wel de taal en de cultuur van eigen stad en land (hoewel de betekenis soms anders geprogrammeerd is), maar de kunst van wonen en buur/burger-zijn gaan ze nog leren.

Nieuwwoners zegt waar mensen nu mee bezig zijn met het oog op de toekomst, in plaats van ze steeds te blijven binden aan een verleden waar ze net van los proberen te komen.

Nieuwwoners vraagt aandacht voor een trainingsfase waarin geïnvesteerd moet worden. Oog voor het leren van een nieuwe rol met ruimte en respect voor tijd, uitleg en assistentie.

Wonen is niet vanzelfsprekend voor wie het niet met de paplepel binnen gekregen heeft.

Nieuwwoners ... en na een periode deze status zijn mensen gewend aan de woonrol en de burens aan een buiten-gewone buur.

De blijvende beperkingen met bijpassende hulpverlening zijn in kaart gebracht en gemobiliseerd... volgende fase.

Dat heet gewoon carrière maken. Als burger en buur op de woonmarkt, je huis, je buurt, je ankerpunt in de samenleving.

Geïntroduceerd 14 mei 2008

Raadscommissie Onderwijs en Welzijn, gemeente Groningen

juni 2008

Mindfulness op Indiase wijze

Gerard Lohuis

Onlangs vertelde een collega me een verhaal over een Indiase man die iedere ochtend opstaat met de gedachte "wat ga ik vandaag weer eens doen om er een leuke dag van te maken". De man wil daarbij niet aan gisteren denken en morgen is voor hem nog te ver weg. Nee, hij wil in het hier en nu leven en vandaag iets doen waardoor het een goede dag gaat worden. Vooral in tijden wanneer de spanning of werkdruk toeneemt, vind ik het inspirerend om mezelf te 'dwingen' om op deze wijze de dag te beginnen. De waan van de drukte of problemen op het werk krijgen anders te veel greep op mijn humeur.

Vanochtend, tijdens het ontwaken, blijf ik nog even met de ogen dicht in bed liggen en probeer iets voor de geest te halen waardoor ik zin krijg om het bed uit te komen. Maar al gauw dringen herinneringen zich ongevraagd op, duwen de prettige gedachte onderste boven en voor ik het weet denk ik aan een probleem dat zich gisteren heeft voorgedaan en waar ik van mezelf iets aan moet doen. Ik heb deze indringer nog niet weggedrukt of de lezing die ik over twee dagen moet geven, en waar ik nog niets aan heb gedaan, nestelt zich in mijn ochtendhumeur. Pats, daar gaat de prachtige dag. Maar ik geef nog niet op!

Ik ga proberen de lelijke gedachten er te laten zijn, zonder dat ik er iets aan ga doen. In mindfulness, een inspirerende en boeiende therapie, wordt mensen geleerd om dingen niet te veranderen die onveranderbaar zijn. Het is de bedoeling om niet tegen iets te gaan vechten dat toch niet aan de kant gaat. Het is de kunst om iets te accepteren zoals het is en er niet tegen te keer te gaan. In de strijd gaat veel verspilde energie zitten omdat de verandering of oplossing er toch niet in zit. Wanneer je iets kunt accepteren of toe kunt laten als de werkelijkheid, dan lukt het soms om er anders naar te kijken.

Ik druk voor de tweede keer de wekker in en in gedachten komt een andere Indiase man op mijn netvlies tevoorschijn. Het is zo'n veertien jaar geleden dat ik samen met mijn vrouw allerlei reizen in het Oosten maakte. Tijdens een van die reizen hebben we in India rond getrokken en tot op de dag van vandaag blijft dat de meest indrukwekkende reis die ik mocht maken. We hadden ons goed op de reis voorbereid en ik dacht dat de cultuurshock, die velen beschreven tijdens hun reis naar India, mij bespaard zou blijven. In een drukkend warm Delhi kwamen we aan en voor we het wisten waren we het middelpunt van een zwerm van mensen die om ons heen plakten. Mensen zaten aan ons en drongen hun stinkende geur aan ons op. Er waren mensen bij die bedelden en zonder armen of benen op straat lagen. Binnen enkele uren was ik mijn portefeuille met inhoud en belangrijke papieren kwijt. En niet omdat ik ze als bakshees (fooien) had lopen uitdelen maar vanwege zakkenrollers die me omver duwden, en ik nog een excuus mompelde omdat ik dacht dat ik de schuldige was. Later bleek dat het een truc was en ik was vele bakshees lichter. In paniek en woede probeerde ik aan omstanders uit te leggen wat er gebeurd was totdat een Indiase man naar me toe kwam en me indringend aankeek. De beste man, zonder een training mindfulness gevolgd te hebben, mompelde dat alle Europeanen van alle problemen een probleem maakten door er zich druk over te maken. Het probleem kon hij nog wel vatten, maar dat ik daar weer een probleem van liep te maken, nee dat paste niet in zijn levensfilosofie. "Dat probleem moet jij gewoon oplossen en je niet druk maken", sprak hij in verbasterd Engels. Mijn onbegrip en frustratie over deze Indiase denktrant namen op dat moment buitengewone discriminerende proporties aan. Later, toen ik weer veilig thuis zat, begon het langzaam tot me door te dringen wat de beste man bedoeld had.

Ik lig zo denkend een tijdje in bed. Zeker nu er zich de laatste tijd zulke grote veranderingen in de GGz aandienen en ik niet kan overzien hoe de veranderingen tot een verbetering kunnen leiden, doen zich dit soort ochtendrituelen regelmatig voor. En het helpt om dan die Indiase man weer tevoorschijn te toveren: geen probleem erbij maken, maar hup, aan de slag en er iets aan doen. De sociale psychiatrie verdient het om over na te denken en dat ga ik doen ook.

De pelgrimage

Anouska Cremers

Thuis ging je als enige op pad. Uitgezwaaid door trotse familie en vrienden. Enkelen hielden je de eerste kilometers nog gezelschap om te kunnen proeven aan wat je ging doen. Je even nog niet los te laten, een moment je laatste herinnering te kunnen zijn. Het voelde heerlijk om zo gedragen te worden. De eerste dagen van je tocht liep je op wolken als je dacht aan de warme woorden vol vertrouwen. Je dacht aan hen. Jouw mensen die opvielen doordat ze iets bijzonders lieten zien. Die ene jonge vrouw. Academicus, achter in de twintig, gescheiden en twee kinderen, zij wast en kookt voor een bejaarde buurman waarmee ze 's avonds bij een pilsje het leven bespreekt. Of die vriend van in de veertig. Hij had in zijn jonge jaren veel gevaren.

Hij kan niet aarden in een gewone baan, maar wijst een uitkering af om zijn onafhankelijkheid te bewaren en zichzelf in een situatie van constante uitdaging te plaatsen. En die ene vrouw, getrouwd, geen kinderen, die haar baan opzegde om te zoeken naar datgene dat háár bijdrage zou kunnen zijn. Zij zingt prachtig en met passie. Toch geeft zij zwijgend haar lied weg om de volgende generatie de schijnwerper te gunnen. Háár lied. Die ene man, groot met woorden maar vooral ook in lijf en leden. Hij blijft ondanks de pijn in zijn botten, zitten in die te lage, te kleine stoel, om het kleine meisje niet bang te maken met zijn enorme postuur. Zijn beloning is mager, een afwachtende en schuwe blik. En dan zij die haar vrije tijd besteedt aan particuliere ontwikkelings-projecten in de derde wereld. Haar wezen biedt een plek waar je tot rust kunt komen. Ook zij geeft onvoorwaardelijk. En hij die vast blijft houden aan zijn visie en aan zijn inzet voor onze vierde wereld, ondanks de gegroeide scepsis en gebrek aan medewerking van de schapen die hij herdert.

En wat is jouw bijdrage? vroeg Desmond Tutu je lang geleden in een droom. Het was in een tijd dat de wereld nog niet te groot was om de illusie te koesteren dat je 'm eens zou kunnen omvatten. Deze vraag plaagt je nu, twintig jaar later, nu je loopt en loopt. Je wordt geconfronteerd met je eigen triomfen, met je eigen schaamte vooral ook. Noodzakelijkerwijs verkleinde de wereld zich. Het werd mogelijk haar te omvatten, haar te doorgronden, mee te doen. En daarmee diende de schaamte zich aan. Eerst onzichtbaar, daarna bij kleine momenten, dan de onontkoombare confrontatie als je deelnemer blijkt te zijn. Niet in staat gebleken om iets te keren maar een voortdurende op en neer rennen langs de rogge om waar mogelijk ieder op te vangen. Totdat je om je heen keek en zag dat je nog maar alleen was. De anderen waren al naar binnen waar het warm was. Je volgde hen zonder nog om te kijken. Schaamte omdat je die onrijpe mens bleef die nobel voor een zaak wil sterven. Schaamte omdat dit in het zicht was van al die mensen om je heen. Waar en hoe loopt de weg naar de plaats waar de nederigheid heerst? Je dacht die te vinden daar bij een zeker eindpunt waar ooit iets zichtbaar werd. Een verschijning, een ontsluiting van het goddelijke voor een enkeling. Aangekomen verscheen het goddelijke helaas niet aan jou. Je idee was niet om het goddelijke te aanschouwen zoals het doen zien van een blinde, het doen lopen van een lamme, het ervaren van het collectief. Nee, je kwam voor de verschijning zelf. Je hoopte uitverkoren te worden, te mogen getuigen. Gezondheid is relatief, gevierd en bejubeld te worden door een menigte is eeuwig. Maar het gebeurde helaas niet. Ontgoocheling en teleurstelling. De weg terug moest aanvangen, kon niet langer uitgesteld worden. Niet de heenweg is zwaar, deze is immers draaglijk door de verwachting, door loochening en het niet-weten. De terugweg is bar en boos want zij mist deze illusies. Het gebrek aan getuigenis maakt eenzaam en eenzaamheid loutert als niets anders.

Ik doe wat moet omdat het gaat niet lukken

Gerard Lohuis

Het gaat niet lukken. Voor de tweede keer deze week sta ik voor een deur waar achter zich iets afspeelt waarover meerdere mensen hun zorgen hebben uitgesproken. Ik ben al blij dat er mensen zijn die zich zorgen maken en geen instellingen. Met instellingen is het moeilijk overleggen maar met Jan, de wijkagent van de Oosterpoort is het goed zaken doen. Jan belde me enkele weken geleden op nadat hij van de naaste burens van Wilma hoorde dat ze Wilma al langere tijd niet meer hebben gezien. "De gordijnen zitten dicht en we kunnen het ons niet meer herinneren wanneer iemand van ons met haar heeft gesproken". Dat laatste was veelzeggend want Wilma is iemand die graag gezien en gehoord wil worden en vanwege haar uiterlijk er voor zorgt dat iedereen haar ziet.

"Pront en met een gezonde.... je weet wel", meldt Jan tijdens het telefoongesprek wanneer hij op zijn visuele wijze probeert te omschrijven hoe Wilma in het dagelijkse leven haar verschijning aan de openbaarheid prijs geeft. En dat laatste baart nu iedereen zorgen want ze laat zich niet meer waarnemen. De burens geven aan dat er tot diep in de nacht licht brandt. Jan heeft al verschillende keren voor de deur gestaan en meldt dat er allerlei brieven ongeopend op de deurmat liggen. "Ook jouw brief ligt op de stapel" hoor ik Jan vertellen met gepaste trots van een detective die er niet voor terugschrikt om de prullenbak door te pluizen om te weten of iemand de laatste tijd wel gegeten heeft. "Bovendien, staat ze bij de energiedienst op lijst van verdachten want de stroomrekening wijst op snuiverij, je weet wel".

Nu ik voor de tweede keer voor dezelfde groene deur sta, begint het tot me door te dringen dat het 'wel eens goed fout kan zijn, daar binnen'. Ik bel her en der aan en hoor van de burens dat Wilma een struise 64-jarige dame is die goed weet wat ze wil. Men denkt, vermoedt en weet even later zeker dat ze h'm wel lust want één van de burens heeft in het verleden de postbode wel eens gezien met een vrachtje beajoulais. Via het ziekenfonds achterhaal ik de naam van de huisarts, die niet veel meer weet te vertellen dat Wilma door de familie 'er uit gegooid is' en dat niemand van de familie contact met Wilma heeft. Hij heeft Wilma één jaar geleden voor 't laatst op zijn spreekuur gezien en uit een cursus psychopathologie heeft hij de herinnering aan schizotypisch in zijn dossier genoteerd. Met de uitdrukkelijke mededeling erbij dat het een korte cursus psychopathologie betrof. Van andere cliënten bij hen uit de praktijk heeft hij gehoord dat Wilma het idee heeft dat er mensen achter haar aan zitten. Ik kan alleen maar bevestigen dat het klopt.

Ik probeer allerlei gedachten te ordenen en er een rationeel verband in te ontdekken. Helaas heb ik zojuist het boek van Ap Dijksterhuis '*het slimme onbewuste*' gelezen. Hij betoogt dat allerlei belangrijke beslissingen ergens in het onbewuste opgeslagen liggen, dan wel geboren worden, en dat we vaak achteraf uitleggen hoe vanuit de intuïtie de beslissingen genomen hebben. "De keuze vaneen spijkerbroek kan nog bewust worden gemaakt, want de kleur en of de broek leuk staat" kan volgens Dijksterhuis rationeel onderbouwd worden. "Maar je moet toch niet denken dat de partnerkeuze rationeel verloopt".

Nee, met dat onbewuste en met al die jaren ingesleten psychiatrische denkwijzen, word ik er niet geruster op. Van paranoid psychotisch tot alcoholverslaafde en van obsessief dwangmatig terugtrekgedrag tot een door trauma tot mensenschuw medeburger, spoken door mijn inmiddels bewust geworden onbewuste. De burens voeden mijn onrust door te roepen dat er nu toch echt iets moet gebeuren. Maar ja, op welke gronden dan en hoe voorkom ik dat ik het erger maak. Heb ik genoeg redenen om iets te ondernemen en wat als ik straks te ver ga? Niets doen heb ik inmiddels afgeleerd. Het zal 10 jaar geleden zijn geweest dat ik met een vader voor een gesloten deur sta waar zijn zoon woont die op dat moment psychotisch is. Alarmerende signalen hebben er voor gezorgd dat we uiteindelijk met de sleutel in de hand voor de deur staan. Bij de deur herinnert vader zich hoe traumatisch de vorige dwangopname voor zijn zoon verlopen is en hij weigert om naar binnen te gaan. Hij wil niet nogmaals de privacy schenden want hij is nu eenmaal z'n vader. Samen bedenken we een oplossing en tot op de dag van vandaag heb ik er spijt van dat ik m'n intuïtie niet heb gevolgd. De rechter zou via een kort geding een uitspraak doen, waarna ik vier dagen later wederom met vader voor de deur sta. Uit schouwing achteraf bleek zijn zoon zich een dag er voor opgehangen te hebben.

Het gevolg er van was dat ik daarna drie keer met een huisbetredingsbevel van de officier, inclusief klachtenreglement en een nieuw slot, bij nietsvermoedende koffiedrinkende burgers het huis ben binnengegaan nadat andere pogingen om binnen te komen mislukt waren. De één was boos, een ander kreeg spontaan de slappe lach en een derde wil wel contact want als het er op aan kwam, werd ik beoordeeld als iemand die tenminste iets deed.

Niets doen helpt niet, en iets doen kan ik mezelf alleen toestaan vanuit mijn idee van Ubuntu: je bent mens doordat je dat samen met anderen bent en je hebt verantwoordelijkheid voor elkaar. De Zuid-Afrikaanse bisschop Tutu beoogde op deze gronden de slachtoffers met daders te verenigen in het verzoeningsproces waarbij Zuid-Afrika met zijn gewelddadige verleden moest afrekenen. Het feit dat niemand iets had gedaan om het geweld te stoppen, betekende in zijn visie dat de verantwoordelijkheid daarvoor niet alleen bij de daders kon liggen. Vanuit een gezamenlijke verantwoordelijkheid zouden daders gehoord worden waarbij de daders verantwoording zouden afleggen aan de slachtoffers, zonder daarvoor op voorhand gestraft te worden. Zo konden de daders vertellen, in het gezicht van de slachtoffers, wat ze hadden gedaan en konden de daders horen wat dat voor de slachtoffers betekend had. Schrijnende verhalen van families die dierbaren verloren waren, onthutsende verklaringen van daders die niet meer met de geschiedenis konden leven, in een poging om verzoening tot stand te brengen in plaats van oog-om-oog en tand-om-tand.

Ik besluit iets anders te proberen en blijf de deurbel indrukken. Ik krijg met alle directe burens contact die begrijpen dat ik niet hen probeer te storen maar Wilma. Na zo'n vijf minuten hoor ik gestommel en gaat op de eerste verdieping een raam open. Een in een blauwe duster geklede Wilma roept wat ik kom doen. Diagnostisch gezien een adequate vraag. Na twee minuten gooit ze het raam dicht en roept dat ik kan doodvallen, hetgeen vanuit haar positie gezien gemakkelijker zou zijn geweest. M'n zorgen zijn niet weggenomen want vier uur 's middags in een duster, onverzorgd uiterlijk passen meer bij de leefstijl van een student die een avondje uit is geweest.

Een dag later bel ik op dezelfde onconventionele wijze aan. Ik heb er voor met de huisarts en een zus van Wilma gesproken. "ben je daar nu al weer? Ik heb je toch gezegd dat ik geen contact met wie dan ook wil. Kan dan ook niemand me met rust laten!" Nou, het geheugen doet het nog en 1 diagnose kan voorlopig uitgesloten worden. Het gesprek verloopt nog korter dan de vorige keer en ik kan een glimlach niet onderdrukken wanneer ze als slotakkoord de middelvinger naar me uitsteekt. Vierenzestig jaar en nog zo lekker 'vet-cool'.

Een week later sta ik weer voor de deur en zie hoe ze van achter het raam me wil wurgen. Ze ziet er nog slechter uit dan de vorige keer en ik weet genoeg.