

De maatschappij, daar hoor ik bij!

***Zes cliënten van De Grote Rivieren
vertellen hun verhaal***



Mission statement De Grote Rivieren

Doelstelling. De Grote Rivieren is een vooruitstrevende en professionele organisatie voor geestelijke gezondheidszorg, die vanuit maatschappelijke betrokkenheid behandeling, begeleiding en opvang biedt aan haar cliënten en vanuit die positie haar kwaliteiten ten dienste stelt aan haar omgeving.

De cliënten. Tot de eerste groep van cliënten van De Grote Rivieren behoren mensen die ernstige psychische en psychiatrische problemen hebben, waardoor zij beperkingen ondervinden in hun persoonlijk of maatschappelijk functioneren.

Tot de tweede groep cliënten van De Grote Rivieren behoren mensen en organisaties die een sleutelrol vervullen met betrekking tot de kwaliteit van leven in relatie tot de eerste groep van cliënten.

De formule. Om haar doelstelling te realiseren zet De Grote Rivieren haar vermogen in:

Medewerkers. Zij werken vanuit hoofd en hart, dat wil zeggen dat zij beschikken over de meest adequate en moderne deskundigheid op hun vakgebied en zij de juiste houding hebben ten opzichte van cliënten.

Methodiek. De hulpverlening baseert zich op twee pijlers, namelijk enerzijds op zoveel mogelijk geprotocolleerde en op wetenschappelijk onderzoek stoelende behandel- en begeleidingsmethoden en anderzijds op voortdurende toetsing bij de cliënten naar de waardering van de geboden hulpverlening.

De organisatie. De organisatie staat volledig ten dienste van de doelstelling. Dit betekent:

- De organisatie richt zich op de vragen van cliënten en samenleving.
- De organisatie bewaakt voortdurend de kwaliteit van de geboden hulp- en dienstverlening.
- In de organisatie is een leven lang leren de norm.
- De organisatie is cliënt en medewerker behulpzaam bij professionele en persoonlijke ontwikkeling.
- De capaciteit wordt steeds daar ingezet waar dat gezien de doelstelling en de doelgroep nodig is.

Wat biedt De Grote Rivieren?

De Grote Rivieren is een organisatie die mensen met een ernstig psychisch of psychiatrisch probleem opvangt, behandelt en begeleidt. Jaarlijks behandelen en begeleiden we meer dan 13.000 mensen uit de regio Zuid-Holland Zuidoost. De Grote Rivieren bestaat uit vier circuits:

- Kinderen en Jeugdigen
- Volwassenen (regio Drechtsteden en Gorinchem e.o.)
- Ouderen
- Rehabilitatie

De Grote Rivieren biedt ambulante hulpverlening, deeltijdbehandeling, klinische behandeling en begeleiding op het gebied van wonen, werken en dagbesteding (rehabilitatie).

Ambulante hulpverlening

Ambulante hulpverlening wil zeggen dat de cliënt gedurende een periode regelmatig op afspraak naar een van onze locaties komt waar hij/zij behandeld wordt. Het kan ook zijn dat we in de thuissituatie hulp bieden. Een hulpverlener van De Grote Rivieren komt dan bij de cliënt langs voor begeleiding en/of behandeling.

Deeltijdbehandeling

Deeltijdbehandeling wil zeggen dat cliënten individueel of in groepsverband gedurende enkele dagen of dagdelen op één van onze locaties behandeld worden. Na iedere behandeling keert de cliënt weer terug naar huis.

Klinische behandeling

Wanneer ambulante behandeling of deeltijdbehandeling ontoereikend is om de cliënt te helpen, kan een klinische opname de oplossing zijn. De cliënt verblijft dan ook 's nachts op de kliniek. De behandeling binnen de kliniek is, net als bij ambulante behandeling en deeltijdbehandeling, niet alleen gericht op de behandeling van de ziekte, maar ook op begeleiding in het omgaan met de gevolgen die deze ziekte heeft op het dagelijkse doen en laten van cliënten en op de gevolgen die het heeft op de mensen om de cliënt heen.

Rehabilitatie

Naast het behandelen van mensen met een psychiatrisch probleem, biedt De Grote Rivieren een breed pakket aan begeleiding en ondersteuning op het gebied van wonen, werken, dagbesteding en sociale contacten. Het doel is dat onze cliënten herstellen in hun rol als echtgenoot, ouder, broer/zus, vriend, buurman, etc. en met succes en naar tevredenheid kunnen wonen, werken en leven. Om onze cliënten optimaal te kunnen begeleiden en ondersteunen, werken we nauw samen met gemeenten, buurtcomités, zorginstellingen, politie, woningbouwverenigingen, etc.



Dr. Ab van de Peppel
Psychiater
De Grote Rivieren

Het zorgprogramma Psychotische stoornissen

Iedereen loopt kans om een psychose te krijgen zonder dat daar een directe aanleiding voor is. Maar liefst 100.000 mensen in Nederland lijden aan deze psychiatrische aandoening. Voor mensen die psychotisch zijn, verandert het leven ingrijpend. Zij moeten meestal een lange periode of soms zelfs de rest van hun leven medicijnen slikken om de psychosen te onderdrukken. Daarnaast is de kans groot dat zij door de ziekte in een sociaal isolement zijn geraakt en hun baan, vrienden en huis hebben verloren. Mensen met een psychotische stoornis voelen zich in de perioden dat zij geen of minder last hebben van de psychotische verschijnselen vaak lusteloos, somber en 'leeg'.

De Grote Rivieren heeft voor de groep mensen die last hebben van psychotische stoornissen een zorgprogramma ontwikkeld. Een zorgprogramma is een programma waarin de behandeling en begeleiding van een aandoening wordt beschreven en uitgevoerd. In het zorgprogramma Psychotische Stoornissen worden drie fases doorlopen. Het behandelen van de ziekte, het stabiliseren van de aandoening en de persoonlijke ontwikkeling. In de laatste fase wordt o.a. aandacht besteed zaken als arbeid, huisvesting en het werken aan sociale contacten.

“In het zorgprogramma Psychotische Stoornissen staat vooral het welzijn van de mens centraal”

Ab van de Peppel is als psychiater medisch eindverantwoordelijk voor de behandeling van 270 cliënten met een psychotische stoornis. Vanuit deze functie neemt hij de medische paragraaf van de individuele zorgprogramma's voor zijn rekening. Bij de uitvoering werkt hij intensief samen met onder meer sociaal psychiatrisch verpleegkundigen (spv'en) en rehabilitatiemedewerkers. Zo nodig wordt door hen overleg gevoerd met tal van mensen en organisaties waarmee cliënten direct of indirect te maken hebben. Uiteenlopend van familie tot woningbouwverenigingen en van sociale dienst tot thuiszorg. In deze brochure komen zes cliënten aan het woord over hun behandeling door De Grote Rivieren en in het bijzonder binnen het zorgprogramma Psychotische Stoornissen.

Verkeerd beeld “De belangrijkste gedachte achter deze brochure is om meer inzicht te verschaffen in het zorgprogramma Psychotische Stoornissen. Bij veel mensen bestaat een verkeerd beeld van de psychiatrie. Wij kijken vanuit een breed perspectief naar mensen. Ons werk omvat meer dan van achter een bureau medicatie voorschrijven. We willen laten zien hoe wij met een team van professionals alles in het werk stellen om ervoor te zorgen dat mensen hun hoofd boven water kunnen houden en niet meer opgenomen hoeven te worden in een van de klinieken van De Grote Rivieren. Samen met de cliënten stellen we aan de hand van een sterkte-/zwakteanalyse een individueel zorgplan op, dat minimaal een keer per jaar geëvalueerd wordt. Daarbij doorlopen we drie trajecten: behandelen, stabiliseren en ontwikkelen. We proberen antwoord te geven op vragen als: waar ben je tevreden mee, wat wil je verder uitbouwen en op welke levensgebieden is er nog groei mogelijk. Alle facetten van het leven nemen we daarbij onder de loep. We kijken bijvoorbeeld niet alleen naar de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van cliënten, ook onderwerpen als arbeid, financiën, sociale contacten en huisvesting komen aan bod.”

Staande houden “We beseffen heel goed dat onze cliënten niet zonder medicatie kunnen. Het voordeel van de juiste medicatie is dat psychoses achterwege blijven. Het nadeel is dat cliënten veel last kunnen hebben van bijwerkingen en belemmerd worden in hun dagelijkse leven. In het zorgprogramma staat vooral de menselijke kant centraal. Onze cliënten zijn stuk voor stuk individuen met hun specifieke achtergronden, relaties en sterke en zwakke kanten. Allemaal hebben ze een manier gevonden om zich min of meer staande te houden in het leven. Vaak komen alleen de negatieve verhalen naar buiten. Dat is jammer, want het zorgprogramma Psychotische Stoornissen heeft de afgelopen jaren de nodige vruchten afgeworpen. Ik ben er van overtuigd dat door de intensieve zorg die we bieden veel opnames voorkomen zijn en veel van onze cliënten aan kwaliteit van leven gewonnen hebben.

Sandra.

Herstellend van een hernia ligt Sandra op de bank in haar huis. Honden, poezen, ratjes, cavia's en konijnen completeren het familieleven van Sandra en haar man. Sinds haar behandeling door

De Grote Rivieren is er veel in positieve zin veranderd. "Op 16-jarige leeftijd raadpleegde ik een psycholoog. Stemmen in mijn hoofd zeiden dat ik niet mocht eten. Tijdens de gesprekken kwamen er meer problemen boven water. Zo had ik de gewoonte om mezelf te beschadigen. Als ik andere kinderen met een pleister zag, vond ik dat de normaalste zaak van de wereld. Ik dacht dat zij zich ook bewust beschadigden. De psycholoog vertelde mij dat het zeker niet normaal was."

Sandra kwam terug op gewicht, maar bleef zichzelf verwonden. De problemen volgden elkaar in sneltreinvaart op. "Ik heb zelfs een aantal zelfmoordpogingen gedaan, omdat ik niet langer wilde leven. Ik ben in mijn jeugd seksueel misbruikt en daar kon ik niet mee omgaan. Laat staan dat ik er met iemand over durfde te praten. Pas zes jaar geleden ben ik met dit verhaal naar buiten gekomen. Dankzij een gespreksgroep voor incestslachtoffers heb ik deze ervaring kunnen verwerken."

Elke maand werd Sandra opgenomen. Als ze ongesteld was, raakte haar hormoonhuishouding zo uit balans dat ze zich verward voelde. Nadat ze in contact kwam met het zorgprogramma Psychotische Stoornissen van De Grote Rivieren, werden de psychische problemen minder. "Het belangrijkste verschil is allereerst dat mijn medicatie teruggebracht is. Daarnaast heb ik voor de eerste keer in m'n leven het gevoel dat ik echt serieus genomen wordt. Ik hoef niet langer pillen te slikken of mezelf te snijden om te laten zien dat er iets aan de hand is. Als ik nu pijn heb, kan ik altijd bellen. Er is altijd iemand die naar me luistert. Deze zekerheid zorgt ervoor dat ik ook veel minder snel naar de telefoon grijp. Ik heb het vertrouwen dat ik het ook alleen kan. En natuurlijk kan ik terugvallen op de wekelijkse begeleiding door Denise, mijn woonbegeleidster."

Stap voor stap vordert Sandra in haar proces van volwassenwording. Dat ze nu zelfstandig woont, heeft ze ook te danken aan de Rationeel Emotieve Therapie die ze gevolgd heeft. "Vroeger gedroeg ik mezelf als een klein kind en dramde ik net zolang door totdat ik mijn zin kreeg. Tijdens deze therapie heb ik geleerd mezelf veel volwassener op te stellen."

**"Ik hoef
geen pillen te
slikken of
mezelf te
snijden om te
laten zien dat
er iets aan de
hand is"**



Onno.

Rond zijn twintigste levensjaar ontwikkelde Onno een manisch depressieve stoornis. Na een roerige periode kwam hij in aanraking met de politie en werd hij met een rechterlijke machtiging opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis.

"Ik dacht veel baat te hebben bij een groepstherapie met jongeren. Het werkte echter averechts. Ik sliep slecht, had geen regelmaat in mijn leven en ik doolde over straat. Voor mijn gevoel heb ik behoorlijk geleden van de bijwerkingen van de medicatie die ik gebruikte. Niet alleen had ik veel pijn in m'n kaak, maar ook had ik een enorme bewegingsdrang."

De laatste keer dat 'het uit de hand dreigde te lopen', kwam Onno onder de hoede van De Grote Rivieren. Hij is zeer te spreken over de behandeling die hij sindsdien heeft gekregen. "In plaats van één keer in de maand een gesprek met een arts heb ik nu met een zorgprogramma én een dagelijks bezoek aan het inloopcentrum van het Service- en Ondersteuningscentrum constante zorg gekregen. Door de juiste medicatie heb ik bovendien minder zorg nodig."

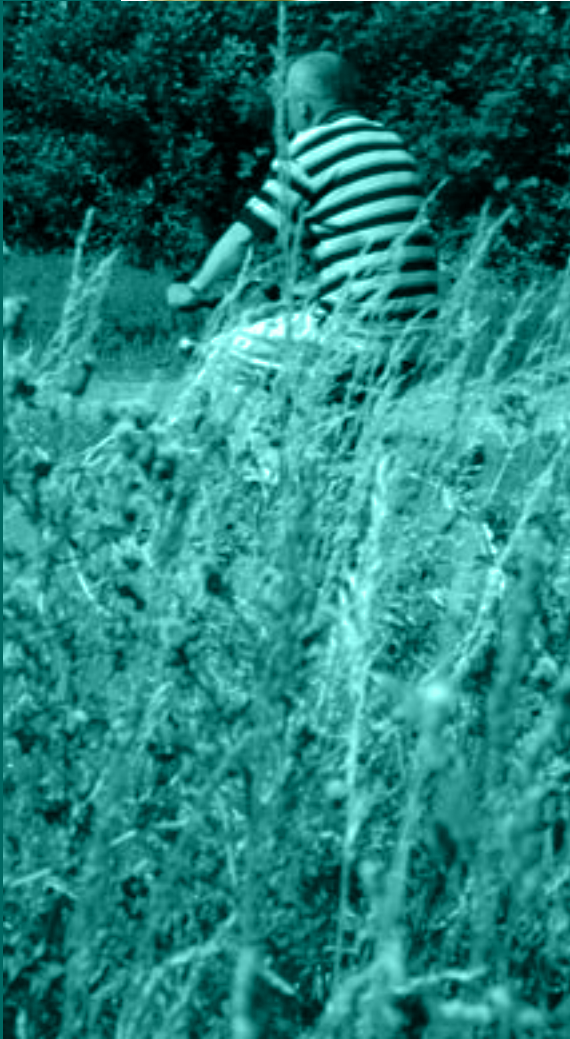
Jarenlang leefde Onno in een isolement en dacht hij dat mensen hem een stempel opdrukten, omdat hij met de psychiatrie in aanraking was gekomen. "Doordat ik nu een eigen appartementje heb, ben ik uit dit isolement getreden. Ik kan hier redelijk anoniem zijn, omdat bewoners niet op de hoogte zijn van mijn achtergrond. Ik heb veel meer het gevoel dat ik nu een volwaardig lid ben van de maatschappij. Vooral ook dankzij de contacten die ik heb bij het inloopcentrum. Vroeger gaf ik mijn leven het rapportcijfer vijf, nu ben ik best tevreden en waardeer ik mijn leventje met een zeven."

Onno karakteriseert zichzelf als iemand die graag onder de mensen komt en die bovendien veel behoefte heeft aan structuur en regelmaat in zijn leven. Elke ochtend gaat hij op de fiets naar het inloopcentrum voor een praatje met lotgenoten en om een kopje koffie te drinken. Bovendien volgt hij een keer in de week een kookcursus. "Vooral dankzij de sociale vaardigheidstraining leg ik nu veel makkelijker contact. Ik heb geleerd om 'nee' te zeggen en om beter te luisteren. Ook heb ik veel baat gehad bij de cursus Vriendschapsnetwerk en de vakantietraining die ik heb gevolgd. Sinds kort heb ik een lieve vriendin, waarmee ik volgend jaar graag naar Zwitserland op vakantie wil."

Sinds de dood van zijn moeder is Onno helemaal op zichzelf aangewezen. Hij weet steeds beter hoe hij zichzelf kan redden. Soms vraagt hij om hulp bij een hulpverlener van De Grote Rivieren. Bijvoorbeeld om zijn angst voor pinnen te overwinnen. "Door mijn trillende vingers ben ik bang dat ik de verkeerde toetsen indruk. Je hebt je pincode echter zo vaak nodig dat ik hiervoor aan de bel getrokken heb. Vergelijk het maar met een paard dat niet over een brug durft. Als hij daarbij enkele keren geholpen is, kan hij het daarna voortaan zelfstandig."



"Ik heb veel
meer het
gevoel dat ik
nu een
volwaardig lid
van de
maatschappij
ben"



Evert.

Als vijftienjarige jongen maakte Evert grafstenen schoon op het kerkhof, toen hij stemmen hoorde in zijn hoofd. Tien jaar dacht hij dat het normaal was. "Een lichte en een donkere stem voerden innerlijk een strijd met elkaar. De donkere stem zei

dat ik zelfmoord moest plegen, de lichte stem hield me tegen. Ik was altijd op de vlucht en had totaal geen rust. Vijf jaar geleden kwam ik na een mislukte zelfmoordpoging op een gesloten afdeling van een psychiatrische instelling terecht. Ik dacht dat ik geen deel meer uitmaakte van de maatschappij en dat mijn leven stilstond. De stress van tien jaar kwam er in één keer uit en ik stortte in elkaar."

Twee jaar geleden kwam Evert in contact met het zorgprogramma Psychotische Stoornissen. Hij ziet het contact met zijn behandelaar Gabriëlle als een ommekeer. "Ik zou willen dat ik eerder in contact met haar was gekomen. Pas nu heb ik echt goede hulp. Zij heeft voor mij een aantal zaken opgepakt die me echt geholpen hebben. Ze denkt echt met me mee. Zowel wat betreft werk, huishouden als financiën. Zij heeft er bijvoorbeeld voor gezorgd dat ik via het Servicepunt Arbeid als vrijwilliger bij een theehuis kon gaan werken. Nu vertolkt ze vooral een rol op de achtergrond. Als ik last krijg van stress, dan treedt ze weer op de voorgrond. Als ik haar nodig heb, staat ze achter mij en dat is een prettig gevoel."

Al van jongs af aan wist Evert dat hij meer van jongens dan van meisjes hield. Alleen durfde hij niet voor zijn ware gevoelens uit te komen. "Ik heb zelfs voor de schijn met een meisje samengewoond. Pas zeven jaar geleden heb ik verteld dat ik homoseksueel ben. Toen het hoge woord eruit was, viel er een enorme last van mijn schouders."

Evert heeft er bewust voor gekozen om zelfstandig te gaan wonen. Wonen binnen een begeleide woonvorm was niets voor hem. Van deze beslissing heeft hij geen spijt. "Als ik in mijn eigen huisje zit, denk ik vaak: dat heb je toch maar mooi voor elkaar. Bovendien heb ik pas geleden 'de ware' ontmoet. We hebben al plannen om samen te gaan wonen."

Gelukkig is het stil geworden in het hoofd van Evert. Het is net alsof een storende radiozender is uitgezet. "Alleen de lichte stem in mijn hoofd mis ik nog wel eens, bijvoorbeeld als raadgever bij moeilijke beslissingen. Daarvoor is echter iets veel mooiers in de plaats gekomen. Via het koor ben ik in aanraking gekomen met de Katholieke Kerk. Het geloof heeft me veel steun en kracht gegeven. Daarnaast kan ik terugvallen op de vriendschap van familie en leden van het koor."

A photograph of a person washing laundry on a balcony, overlaid with a teal color filter. The person is seen from the back, wearing a dark shirt and light-colored pants, holding a white cloth. The balcony has a metal railing and some plants. The text is overlaid on the right side of the image.

**“Dankzij de
hulp van
De Grote
Rivieren
ben ik meer
van mezelf
gaan houden”**



Cora.

In haar gezellig ingerichte appartementje haalt Cora herinneringen op aan haar puberteit, de tijd dat ze voor het eerst in aanraking kwam met de psychiatrie. Haar zwarte kat Blackie houdt op een afstand alles angstvallig in de gaten.

"Als zestienjarig meisje ben ik van huis weggelopen, omdat er thuis problemen waren. Urenlang heb ik door de stromende regen gefietst, totdat ik verkleumd en bijna bewusteloos werd gevonden. Mijn ouders vonden dat het de hoogste tijd was voor een grondig onderzoek. Drie weken lang kreeg ik allerlei lichamelijke onderzoeken. De arts zei dat ik lichamelijk niets mankeerde. Omdat ik hyperventileerde en mezelf angstig voelde, verwees hij me door naar een psycholoog. Hij adviseerde een hostel van De Grote Rivieren. Hier moest ik leren om weer zelfstandig te worden. Helaas slaagde ik niet in deze opzet. Het was een verloren tijd en al snel ging het opnieuw bergafwaarts met mij."

Via een aantal tussenstations kwam Cora in de woontraining van het zorgprogramma Psychotische Stoornissen terecht. Dit was voor haar een schot in de roos. "Daar heb ik ontzettend veel geleerd. Niet alleen praktische zaken zoals koken, wassen en strijken. Ook heb ik hier geleerd om voor mezelf op te komen en om mijn tijd beter in te delen. Voor die tijd was ik snel over te halen en beslisten anderen voor mij."

Na 4,5 jaar schreef Cora zich in voor het project Begeleid Zelfstandig Wonen (BZW). Twee adressen rolden uit de bus, waaronder haar huidige appartementje. Na een flinke opknabbeurt, werkte ze stap voor stap toe naar een definitieve verhuizing. Vanzelfsprekend staat ze er op haar huidige adres niet alleen voor. Zo krijgt ze bijvoorbeeld veel steun van haar familie. "Daarnaast krijg ik drie uur per week thuiszorg en één keer in de twee weken heb ik contact met Mirjam, mijn psychiatrisch verpleegkundige van De Grote Rivieren. Samen met haar heb ik een signaleringsplan opgesteld. Dit plan beschrijft in vier fasen hoe ik me voel en wat ik moet doen als ik van streek ben. Alle betrokkenen uit mijn omgeving hebben een kopie hiervan gekregen. Elk jaar wordt het plan geëvalueerd en zo nodig bijgesteld. Als ik nu iets voel, kan ik naar het signaleringsplan kijken en eventueel aan de bel trekken. Je kunt dus wel zeggen dat dit plan mij op de been houdt."

"Dat ik nu zo zelfstandig woon, heb ik grotendeels aan de woontraining te danken"



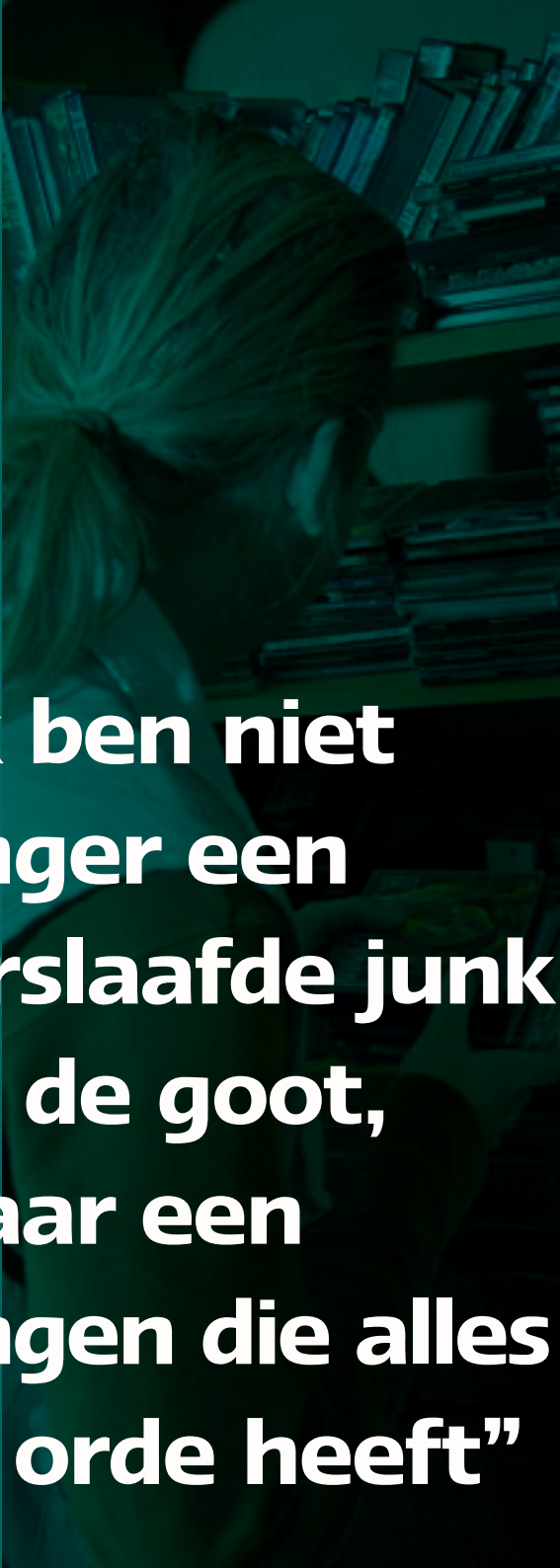
Arnold.

Aan het einde van zijn tienerjaren kreeg Arnold last van stemmen in zijn hoofd. Ongeveer dertig stemmen die hem influisterden wat hij wel en niet moest doen. Soms kwam er een stem bij en soms viel er

een af. "Ik vond het heel eng en voelde me heel onrustig. De stemmen vertelden mij dat ik er met niemand over mocht praten. Zelfs niet met mijn ouders. Door drugs te gebruiken had ik minder last van de stemmen en voelde ik me veel meer op mijn gemak".

Om hem van zijn verslaving af te helpen, stuurden zijn ouders hem naar de toenmalige Riagg. "De voorgeschreven medicatie maakte me stapelgek. Via een rechterlijke machtiging ben ik uiteindelijk 2,5 jaar opgenomen geweest bij De Grote Rivieren. Mijn drugsgebruik ging van kwaad tot erger. Afkicken hielp niet. Zelfs niet met behulp van methadon. Toen ik speed ging gebruiken, moest ik bij De Grote Rivieren vertrekken en aankloppen bij het Leger des Heils voor hulp." Arnold kwam terecht in een vicieuze cirkel van terugkerende stemmen in zijn hoofd, overmatig drugsgebruik om tot rust te komen en opnames om van zijn verslaving af te komen. "Ik was er lichamelijk heel slecht aan toe. Alleen door de liefde en steun die ik van mijn ouders kreeg, bleef ik op de been. Van de ene op de andere dag was ik het spuugzat om als een junk door het leven te gaan. De goede stemmen in mijn hoofd zeiden: je gaat dood als je zo doorgaat. Vroeger trok ik me hier niets van aan. Nu besloot ik te luisteren en direct te stoppen met roken, drank en drugs én professionele hulp te zoeken. Mensen hielpen mij al, terwijl ik het zelf verziekte. Nu weet ik dat ik heel graag nog iets moois van mijn toekomst wil maken."

Het laatste jaar gaat het goed met Arnold en is hij eindelijk in rustiger vaarwater terecht gekomen. Dankzij de juiste medicatie, de hulp van de medewerkers van het zorgprogramma Psychotische Stoornissen en vooral zijn eigen wilskracht. "Yvonne neemt samen met mij de post door en herinnert me eraan wanneer ik bloed moet laten prikken, Agaath regelt mijn medicijnen en de Thuiszorg helpt mee mijn huis schoon te maken. De Kredietbank zorgt ervoor dat mijn financiën op orde blijven." Via het Servicepunt Arbeid doet Arnold sinds een half jaar vrijwilligerswerk in de keuken van de activiteitenbegeleiding. "Ik hoop in de toekomst ook ingezet te worden bij een klussenproject. Soms ben ik bang voor een terugval. Mijn psychiater heeft deze angst niet. Hij zegt: als jij goed voor jezelf zorgt dan zorg ik voor de juiste medicatie."



**"Ik ben niet
langer een
verslaafde junk
uit de goot,
maar een
jongen die alles
op orde heeft"**



Edwin.

Begin jaren negentig klopte Edwin op aanraden van zijn vader aan bij de verslavingszorg. Spelen op gokkasten was bij hem volkomen uit de hand gelopen. "Hier kreeg ik het advies om me vrijwillig te laten opnemen bij

een Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis (APZ), omdat de psychische symptomen die ik had zorgwekkend waren. Ik dacht dat ik een tijdmachine had uitgevonden waarmee ik naar de toekomst kon reizen om mensen te redden. De confrontatie met mijn ziektebeeld was in eerste instantie heel heftig. Ik wilde graag verder studeren om hoger op te komen, maar door de zware medicatie die ik nodig had om psychosevrij te blijven, was dit helaas niet mogelijk."

In 1999 kwam Edwin terecht bij De Grote Rivieren. Samen met zijn behandelaar Yvonne ging hij aan de slag. "Zij is mijn steun- en toeverlaat voor zowel privé als werk. Onder haar begeleiding heb ik aan een positiever zelfbeeld gewerkt en met behulp van medicatie het juiste stemmingspatroon gekweekt. Stapsgewijs heeft ze me klaargestoomd voor het leven in een begeleide woonvorm van De Grote Rivieren. Het was namelijk geen realistische gedachte om helemaal zelfstandig te gaan wonen."

Op de begeleide woonvorm heeft Edwin zijn rust teruggevonden. Hij staat er niet alleen voor en hij kan altijd de woonbegeleider aanklampen. "Hij staat ook voor me klaar als ik een afspraak heb bij de belastingdienst en zelfs als ik onder het genot van een pilsje behoefte heb aan een goed gesprek, bijvoorbeeld over mijn eetprobleem."

Edwin omschrijft zichzelf als een sociaal type. Hij is graag onder de mensen en heeft baat bij een kwinkslag of een arm om zich heen. Hoewel hij al drie jaar psychosevrij is, weet hij dat hij altijd een terugslag kan krijgen. "Ik probeer me hiertegen te wapenen door alle positieve dingen in het leven op papier te zetten. Ik heb familie en vrienden, leuk werk, een dak boven m'n hoofd en een spelcomputer waarmee ik me in m'n vrije tijd kan vermaken."

Sinds oktober 2003 werkt Edwin als vrijwilliger 3 à 4 keer per week bij een theehuis. Hier bakt en verkoopt hij onder meer 'grote pannenkoeken voor een kleine prijs'. Qua geestelijke gezondheid heeft hij de afgelopen jaren een grote stap voorwaarts gezet. "Als je eenmaal met de psychiatrie in aanraking komt, moet je niet te hard voor jezelf zijn. Met kleine stapjes ga je ook vooruit. Het is een geruststellende gedachte dat ik daarbij altijd op mijn hulpverleners kan terugvallen. Vergelijk het maar met een koorddanser die met of zonder vangnet moet lopen."

A person is sitting on a bicycle in front of a building. The image is dark and has a teal overlay. The person is wearing a dark jacket and is looking down. The building in the background has several windows.

**“Door
positieve
dingen op
papier te
zetten, kan ik
dieptepunten
het hoofd
bieden”**



Colofon

Eindredactie: afdeling Communicatie

De Grote Rivieren, Dordrecht

Tekst: AnDries tekst en advies, Veldhoven

Ontwerp en productie: KumQuat, Dordrecht

Fotografie: Zomertijd Fotografie, Schiedam

Druk: Schefferdrukkerij b.v., Dordrecht

september 2005

Dit is een uitgave van

De Grote Rivieren

Postbus 1001

3300 BA Dordrecht

Telefoon: 078 6114400

Fax: 078 6114499

www.degroterivieren.nl

