



# Onbegrepen gedrag

*Ervaringsverhalen uit de Noord-Veluwse praktijk*



## Samen thuis op de Noord-Veluwe

Op de Noord-Veluwe staan we voor een samenleving waar voor iedereen een thuis is. We willen dat iedere inwoner zo zelfstandig mogelijk kan leven, leren, werken en wonen. Dit geldt ook voor mensen die soms anders doen dan we gewend zijn of kunnen begrijpen; dat vraagt iets van hun omgeving. Draagvlak en begrip zijn belangrijke voorwaarden in wijken en buurten, met oog voor ieders belangen. Samen thuis op de Noord-Veluwe!

Mensen die (soms) ander gedrag laten zien, hebben te maken met beeldvorming (stigma). Veel van deze mensen ervaren stigmatisering als nóg erger dan de reden van ander gedrag zelf. Daarbij is schaamte een blokkade om contact te leggen in de eigen omgeving. Sommige mensen vermijden hierdoor hulp en het zit herstel in de weg (bron: [www.samensterkzonderstigma.nl](http://www.samensterkzonderstigma.nl)).

Stigmatisering en schaamte bij onbegrepen gedrag proberen we onder andere te doorbreken door het delen van ervaringsverhalen. Ervaringen van deze mensen zelf en ervaringsverhalen van hun omgeving. Deze verschijnen maandelijks in lokale Noord-Veluwse kranten. Deze tien ervaringsverhalen zijn in dit boekje gebundeld. Wij zijn trots op een Noord-Veluwe waar voor iedereen een plek is: samen thuis op de Noord-Veluwe!

Veel leesplezier!

*De foto's in dit boekje zijn ter illustratie. De geïnterviewden zijn niet de mensen afgebeeld op de foto's.*



# “Niemand verwacht van mij dat ik op straat heb geleefd”

Justin

Justin (32 jaar) heeft in het verleden te maken gehad met criminaliteit en verslavingsproblematiek. Toen hij in 2010 voor zijn vriendin van Harderwijk naar Zeewolde verhuisde, kon hij dat verleden achter zich laten. Het ging goed totdat zijn vriendin ziek werd. Na drie jaar overleed zij aan borstkanker en stond Justin er alleen voor.

Justin was blij dat hij een nieuwe start kon maken met zijn vriendin Wendy toen zij samen naar Zeewolde verhuisden: “Ik kreeg hier nieuwe kansen. We konden een huis krijgen en ik had binnen twee dagen een nieuwe baan bij een lasbedrijf. Toen kreeg mijn vriendin te horen dat ze borstkanker had. Daar hebben we drie jaar tegen gevochten. Ze is in 2014 overleden.” Een moeilijke periode brak aan. “Je blijft met niets achter. Ik kon mijn huis niet meer betalen en ging op zoek naar een kamer. Het enige wat ik nog had was mijn nieuwe baan. Maar toen bleek dat ik mijn baan

helemaal niet kon volhouden, door alles wat ik had meegemaakt. Ik was fysiek aanwezig, maar ik was niet aanwezig met mijn hoofd.” Justin verloor vervolgens ook zijn baan. Hij kon zijn kamer niet meer betalen en kwam terecht in de nachtopvang voor dak- en thuislozen.

## Altijd blijven werken

Ondanks dat hij in de nachtopvang sliep, is hij altijd blijven werken. “De baan die ik had, heb ik niet kunnen volhouden maar ik nam daarna alles aan qua werk. Als ik werd gebeld of ik als vuilnisman wilde werken, dan ging ik achter

de vuilniswagen hangen.” Hij vond het lastig om zijn werkende leven te combineren met de nachtopvang. “Ik had toen helemaal niets meer, laat staan beltegoed om even mijn werk te bellen dat ik iets later kom.” Veel medebewoners in de nachtopvang kampten met verslavingen en Justin viel door zijn situatie in combinatie met deze omgeving weer terug in zijn oude drugsgebruik. Ook was het lastig vanuit een zelfstandige situatie onder de strenge regels van de opvang te leven. “Je kan ‘s avonds naar binnen en slapen voor een paar euro, maar ‘s ochtends om acht uur werd je de deur

weer uitgezet. Justin heeft wel begrip voor de regels. “Ik had deze situatie liever niet natuurlijk, maar ik werd er wel mee geholpen.”

## De juiste bel

“Uiteindelijk kwam ik erachter dat ik aan mijzelf moest gaan werken. Ik ging maar door terwijl het niet goed met mij ging. Ik ben toen hulp gaan zoeken. Ik had altijd al hulp van maatschappelijk werk, maar ik had nooit aan de juiste bel getrokken.” Toen kwam Justin terecht bij Tactus verslavingszorg. Hij vertelt enthousiast over zijn hulpverleners Sandra en Leonard die hem ondersteunden bij zijn strijd om de drugsverslaving opnieuw onder controle te krijgen en er voor zorgden dat hij mee kon doen met het project Housing First. “Twee keer per jaar komt er een huis beschikbaar voor mensen zoals ik die tussen wal en schip vallen. Iemand die in de opvang heeft gezeten maar wel werkende is. Ik ben ervan overtuigd dat alles begint bij een eigen huis. Vanuit die basis kun je verder bouwen.” De eerste woning die Justin kreeg toegewezen ging helaas niet door, maar een paar weken later kreeg hij opnieuw een huis aangeboden: “Ik was zo blij. Die mensen die er hadden gewoond, hadden nooit binnen schoenen aan gehad. De plinten zaten vast en er was nog nooit binnen gerookt. Het was helemaal spic en span. De woning had zelfs mijn kleurtje laminaat.” Nu woont hij er alweer anderhalf jaar en sindsdien gaat het erg goed met Justin.

## De Drijvende Ambachtsschool

Met hulp van de gemeente kwam hij terecht bij de Drijvende Ambachtsschool, waar hij tot

Verhalen over onbegrepen gedrag

- Justin -

op de dag van vandaag nog steeds werkt. Hij vertelt enthousiast: “Ik werk mijn hele leven al in de techniek, maar ik wilde ook met mensen werken. Nu doe ik het allebei. De Drijvende Ambachtsschool is voor mensen die arbeidstoeleiding nodig hebben, maar ook voor mensen met een taakstraf en jongeren die begeleid wonen. We knappen bootjes op, we onderhouden eilandjes, nemen liggeld aan en bouwen steigerhouten meubels.” Justin werkt er nu alweer vier jaar en heeft sinds de Drijvende Ambachtsschool het gevoel dat hij op zijn plek zit: “De Drijvende Ambachtsschool is precies wat ik nodig had, het is zo leuk. Ik haal er veel positiviteit uit en ik herken veel van mijzelf in die jongens. Elke dag heb ik een planning voor mijzelf en elke dag kom ik kapot thuis.”

## Eigen douche

Mensen verwachtten bij hem nooit dat hij op straat stond: “Ik was zwerver en de mensen om mij heen dachten dat ik hoogopgeleid was en goed verdiende. Ik zorgde namelijk altijd dat ik er representatief uitzag en heb altijd een goede persoonlijke verzorging gehad. Ik had ook met halve liters in het park kunnen zitten. Dan gaan mensen je wel raar aankijken. Ik sliep dan wel onder een viaduct maar ik zorgde dat mijn batterij was opgeladen en dat ik kon douchen ‘s ochtends bij het havenkantoor. Maar nu sta ik lekker onder mijn eigen douche.”

## Stoppen of doorgaan

Justin heeft lang zijn emoties weggestopt: “Ik ben lang bezig geweest om te overleven, ik heb geen tijd gehad om te rouwen en dat

is niet goed. Schaam je vooral niet om hulp te vragen,” adviseert hij. Het gaat nu erg goed. Gemiddeld één keer per maand gaat hij naar Tactus als extra steuntje in de rug. Binnenkort begint hij aan een cursus persoonsbegeleiding. Justin denkt dat al die jaren van ellende vast ergens goed voor zijn geweest, maar hij vindt dat mensen wel het heft in eigen handen moeten nemen. “Er zijn twee opties: stoppen of doorgaan. Ik koos voor het laatste. Wat is gebeurd, daar doe je niks meer aan. Morgen is belangrijk.”

## Over Housing First

*Housing First is een vorm van wonen met ambulante begeleiding en bedoeld voor dakloze mensen met meervoudige problemen. De toewijzing van een woning is de start van een nieuw traject met nieuwe kansen. Er is vaak sprake van meervoudige, complexe problematiek. Housing First wordt gebruikt bij mensen met een langdurige hupverlenerhistorie. Kandidaten komen voor een woning van Housing First in aanmerking als zij de medewerkers van Housing First wekelijks voor een huisbezoek tot hun woning toelaten en als zij een huur- en betalingsovereenkomst afsluiten, in combinatie met budgethulp. Doel is om weer echt mee te kunnen doen in de maatschappij.*

# “Ik pleit voor meer acceptatie van mensen met verward gedrag”

Sarian



Sinds zijn pubertijd heeft haar zoon de diagnose schizofrenie. Twintig jaar later raakt het haar nog als ze er over praat. Sarian Verbraak (64 jaar) pleit voor meer acceptatie van mensen met verward gedrag. Mét aandacht voor de naasten van deze mensen. “Het is mijn missie geworden. We moeten door de vooroordelen heen breken. Dat kan alleen maar als mensen weten hoe de vork in de steel zit.”

“Vanaf dag één ben ik heel open en eerlijk naar de buitenwereld geweest. Ik zie dat er bij naasten veel schaamte is. Mensen durven er niet voor uit te komen dat hun partner of familielid een psychiatrische aandoening, autisme, hersenletsel of wat dan ook heeft. Ze zijn huiverig omdat je al snel een stempel krijgt: je wordt op het gedrag aangekeken en afgerekend. Want je ziet

aan de buitenkant vaak niets aan iemand. Dan is de gedachte: hij of zij moet gewoon normaal doen. Als iemand dat niet doet, dan had je je kind beter moeten opvoeden. Maar zo werkt het niet.”

## **Twee gezinsleden met een diagnose**

Ze is alleenstaand en heeft twee zoons van 40 en 38 jaar oud. De jongste zoon heeft inmid-

dels een gelukkig gezin, de oudste kreeg de diagnose schizofrenie toen hij 19 jaar was. “De aanloop naar de eerste psychose van mijn zoon duurde ongeveer een jaar. In die tijd was ik nog getrouwd: mijn man was uitgezonden naar Bosnië. Daar openbaarde zijn manisch depressiviteit zich. Tot die tijd was het bij hem nooit gekomen tot een uitbarsting. Voor mij vielen de puzzelstukjes op zijn plaats. Binnen een jaar

had ik ineens twee psychiatrisch patiënten in het gezin.”

Haar huwelijk hield geen stand. “Mijn ex-man had er veel moeite mee dat zijn zoon ook een aandoening had. Daar konden we samen niet over praten. Hij veroordeelde onze zoon: ‘doe toch eens normaal’, zei hij. Maar hij is niet normaal, hij is ziek. Ik was er enorm door op mijn ziel getrapt. Die tijd herinner ik me als één zware worsteling. Voor ons samen, maar ook voor mij alleen. Ik heb mijn man altijd naar eer en geweten gesteund, ook in zijn ziekte. Maar we leefden uiteindelijk als twee vreemden in huis. In 2007 zijn we gescheiden. Hij is nu gemigreerd en ik zorg alleen voor mijn zoon.”

## **Groothedswaan en vernielingen**

Sarian vertelt hoe mensen op haar reageerden als ‘moeder van’: “Toen mijn zoon nog niet in een instelling woonde, deed hij wel gekke dingen in het dorp. Ruiten intrappen bijvoorbeeld. Dat deed hij ook in ons eigen huis. Dat hakte er behoorlijk in bij mij. Ik begrijp dat zijn gedrag angst oproept, maar mensen hebben snel hun oordeel klaar zonder te weten wat er aan de hand is. Ik merkte dat mensen met andere ogen naar mij keken. Sommigen kozen ineens een ander pad in de winkel. Ik dacht: je ontloopt me. Het liefst wilde ik wegkruipen in mijn schulp. Maar je moet de confrontatie aan durven gaan en open en eerlijk blijven. Zodat ze weten dat hij geen crimineel is, maar een verward en ziek persoon die hulp nodig heeft.” Haar zoon is zich er niet bewust van dat mensen hem anders benaderen. “Hij heeft geen ziekte-inzicht. Hij heeft groothedswanen. Hij

Verhalen over onbegrepen gedrag

- Sarian -

kan alle computers in de wereld besturen, is directeur van alles en iedereen. En iedereen is gek, behalve hij. Ik heb diepe bewondering voor het feit dat hij ondanks zijn angsten nooit depressief is geweest.”

Voorheen woonde hij een tijd zelfstandig, tegenwoordig in een instelling. Dat geeft haar rust. “Hij is chronisch psychotisch en kampte met enorme angsten. Vorig jaar heeft hij meegeedaan met een pilot voor een nieuw medicijn. Zijn angsten zijn daardoor gelukkig afgenomen, maar de psychose is nog steeds in alle heftigheid aanwezig. Dat kan niet onder controle worden gebracht. En dus zijn er nog steeds excessen. Zo heeft hij laatst nog een deur geforceerd en hij trapt nog steeds ruiten in. Ondanks zijn psychose is hij heel open en eerlijk. Tegen de verzorging ook. Hij zegt het als hij drugs heeft gebruikt. En als hij iets vernield, komt hij terug om zijn excuses aan te bieden. Hij legt uit waarom hij dat deed in alle hevigheid van zijn psychose.”

## **Een rijk mens dankzij steun van anderen**

Ondanks dat het niet altijd gemakkelijk is geweest, voelt Sarian zich naar eigen zeggen een schatrijk mens. “Ik heb een lieve familie en vriendenkring. In zulke tijden leer je wie je vrienden zijn. Als naaste heb jij óók ondersteuning nodig, anders trek je het niet.” Ze geeft lezingen over stigmatisering. Dat is een uitweg voor haar machteloosheid: “Ik wil graag een steentje bijdragen. Ik kan mijn zoon niet helpen of beter maken. Ik kan er wel voor hem zijn. Hoe je dat doet zonder jezelf te verliezen, dat moet je leren. In het begin ging ik iedere

dag naar hem toe. Nu ga ik er één keer in de week heen: afhankelijk van zijn situatie is dat een bezoekje van een uur of soms maar vijf minuten.”

“Met mijn lezingen kan ik iets doen. Ik leg uit wat de ander kan doen, want de ander kan zich machteloos voelen als hij of zij geconfronteerd wordt met naasten of familieleden van mensen met verward gedrag. Ik benadruk altijd: ga naar mensen toe. Liever je ongemakkelijkheid benoemen dan ervoor weglopen. Zeg simpelweg: ik weet niet wat ik moet zeggen, maar weet dat ik er voor je ben.”

## **De cursus Grip op verwardheid**

Ze volgde de training ‘Grip op verwardheid’. “Dat was heel interessant, al was er voor mij weinig nieuwe informatie. Belangrijk is om personen met verward gedrag altijd respectvol te benaderen. Niet iemand ontlopen, een grote mond geven of uitschelden. Maar gewoon doen zoals je zelf behandeld wil worden. ‘Luisteren zonder oordelen’ is een kreet uit de training. Andere tips zijn bijvoorbeeld altijd in ‘ik’ persoon praten. Niet: ‘dat doe jij verkeerd’, maar: ‘ik zou het zo doen omdat dat makkelijker is’. Dat zijn belangrijke tips om mee te geven. Ook voor medewerkers bij gemeente, woningstichting of politie die veel in contact komen met personen met verward gedrag. Goede voorbeelden kent ze ook. Mijn zoon heeft in een psychose wel eens gezegd tegen een wijkagent: ‘Er zit een crimineel op mijn bank die mij wil vermoorden’. Waarop de wijkagent zijn knuppel pakte en de onzichtbare crimineel uitschakelde.”

# “Onze buren komen uit een beschermde woonomgeving”

## Jan en Marga

Jan en Marga wonen in een vrijstaande woning in het groen. Tegenover hen wonen mensen die vanuit een beschermde woonomgeving komen. De komst van de nieuwe bewoners verwelkomden ze met open armen. “Buren zijn burens.”

**M**arga vertelt: “Het pand heeft een tijd leeggestaan. Toen organiseerde de gemeente een voorlichtingsavond voor buurtbewoners. Er was behoefte aan een eigen plek voor mensen die uit een beschermde woonomgeving komen. Dat riep gemengde reacties op. Zulke mensen zouden niet passen in een wijk als deze, omdat dat een verkeerd beeld van Nederland zou geven. Marga: “Dat verbaasde mij. Wij vinden het fijn dat het pand weer bewoond is. Deze mensen kunnen hier hun leven weer opbouwen. Het is niet realistisch om te zeggen: prima, ze mogen wonen maar ‘not in my back yard.’”

### *De eerste kennismaking*

Marga: “Jaarlijks is er een inloop zodat bewoners over en weer kunnen kennismaken. We hebben de inloop één keer gemist, toen waren we op vakantie. De andere keren zijn we wel geweest. We kennen de bewoners en groeten elkaar als we ze tegenkomen in het dorp. Ook zien we regelmatig iemand op het bankje zitten. Zo’n bankje trekt, dat snap ik wel. Daar zie je het leven op straat aan je voorbij trekken.”

Hier en daar kennen Jan en Marga wat mensen in de wijk. Jan: “Buren zijn burens. In het algemeen kun je goed met elkaar en soms moet je elkaar verdragen. Als ze een keer geluidsoverlast veroorzaken bijvoorbeeld. Of je ergert je aan het feit dat ze een kast van een huis bouwen op een klein kavel. Dat accepteer je toch ook?”

“Wat ons opvalt is dat juist de mensen die verder weg wonen van het pand, klagen over overlast. Wij wonen er tegenover en merken niets.” Jan hoort veel meningen die voortkomen uit onwetendheid. “Wat is een psychische stoornis? Wat doet het met je? Er leeft ook veel koudwaterrees door verhalen in de media. Aangewakkerd doordat er veel onduidelijkheid was in de berichtgeving over wie er precies kwamen wonen en door de geheimzinnigheid die er omheen hing. Ik snap dat de privacy van nieuwe bewoners meespeelt. Tegelijkertijd denk ik weleens: zijn de regels op dit punt niet doorgeschoten?”

Jan vindt het een geruststellend idee dat er iemand bij de woonlocatie aanwezig is. Aangesteld om een oogje in het zeil te houden waar nodig en aanspreekbaar voor buurtbewoners. “En als mensen zich echt misdragen – wie dan ook - worden ze er uit gezet. Dat geeft vertrouwen.”

### *Over not in my back yard*

*Not in my back yard (Niet in mijn achtertuin) is een begrip uit de ruimtelijke ordening om aan te duiden dat veel mensen wel gebruik willen maken van voorzieningen, maar er geen hinder van willen ondervinden.*



# “We krijgen vaak te maken met onbegrepen gedrag”

## Wijkagent Han

Al twaalf jaar werkt hij bij de politie en de laatste drie jaar als wijkagent in Wezep, gemeente Oldebroek. Han Moes (38 jaar) heeft een achtergrond in de verpleegkunde. Hij is gewend om te werken met mensen die ‘anders zijn’, denk aan een lichamelijke handicap of psychische problemen. “Als we geconfronteerd worden met verward gedrag zijn er twee sporen mogelijk: hulpverlening of strafrecht.”



“Ik wilde wat meer actie in mijn werk. Als wijkagent sta ik vaak overal met mijn neus vooraan. In het werk komen we best veel mensen tegen die onbegrepen gedrag vertonen,” vertelt Han. Het kan dat een persoon zelf een melding maakt bij de politie, bijvoorbeeld onbegrepen gedrag zonder enige overlast voor anderen. Maar we worden ook opgeroepen bij gedrag waarbij men zich ernstige zorgen maakt, bijvoorbeeld een verward persoon op weg naar een treinstation. Als politie zien wij regelmatig gedrag dat varieert van een schreeuw om hulp tot strafrechtzaken.”

“De term ‘onbegrepen gedrag’ vind ik goed gekozen. Ik zie veel onbegrip en onbekendheid als het gaat om de psyche. Het is soms moeilijk om begrip te hebben voor een buurvrouw die de ene dag vrolijk ‘goedemorgen’ zegt en je de volgende dag de huid vol scheldt.”

### Na een melding ter plaatse

Het team waar Han onderdeel van uitmaakt bestaat uit zo’n 140 mensen werkzaam op het

Verhalen over onbegrepen gedrag

### - Wijkagent Han -

bureau en op straat. Het team heeft de regio tussen Zwolle, Harderwijk en Apeldoorn onder de hoede. “Wanneer er een melding binnenkomt, kijken we eerst in het systeem welke informatie bekend is over iemand. We gaan zo snel mogelijk naar de locatie toe. Als het kan, nemen we onderweg al contact op met de betrokken hulpverlening. Op locatie gaan we het gesprek aan met de persoon. Ik mag graag aan de keukentafel zitten. Of gewoon naast iemand. Soms zie je in één oogopslag wat er aan de hand is. Maar vaak ook niet. Dan luister ik naar wat er aan de hand is, want gedrag komt ergens vandaan. Laatst was er iemand weggelopen uit een instelling die ik al eerder had ontmoet. Het gesprek met deze persoon begin ik laagdrempelig. Ik zet de persoon niet onder druk met: ‘je moet terug naar de instelling.’ Ik begin juist een gesprek. Bijvoorbeeld met de vraag: ‘hoe is het, ben je er weer?’ Ik probeer de rust terug te brengen en vertrouwen te wekken. Daar moet je wel de tijd voor nemen.”

### Een persoon met onbegrepen gedrag is geen verdachte

“In zulke situaties ben ik heel alert. Als we geconfronteerd worden met verward gedrag, zijn er twee sporen mogelijk. Het spoor van de hulpverlening of het spoor van het strafrecht. Als agent weeg je constant af: welke spoor is passend bij de situatie? Voorheen werden mensen al snel meegenomen in de politieauto naar het bureau en opgesloten in een cel. Dat gebeurt gelukkig niet meer. Iemand die verward gedrag vertoont is geen verdachte. Deze mensen horen niet in de cel. Nu bellen we de vervoersdienst voor GGZ-instellingen.” Han begrijpt dat verward gedrag onrust kan geven

onder bewoners. “Want hoe goed kennen wij onze bureaus nou eigenlijk? Hoeveel energie wil je erin steken? Eén van de problemen die ik daarbij zie, is dat wij – politie en ook anderen – vaak hard aan de slag zijn om hulp te bieden maar dat die acties niet zichtbaar zijn voor de wijk. Er loopt een indicatie-aanvraag of een bemiddelingstraject, alleen dat vindt allemaal achter de schermen plaats. Terwijl burgers verwachten dat de politie direct handelt: oppakken en meenemen naar het bureau. Handelen doen we zeker wel, maar binnen onze mogelijkheden.”

### Samenwerking met burgers en zorg

De politie heeft in de regio een goede samenwerking met zorg, crisisdienst en andere organisaties. Toch doet Han een oproep: “Ik kan mijn werk goed doen wanneer bewoners voor ons een oogje in het zeil houden en van zorgelijke situaties melding maken. Liever dat je te vroeg belt, wanneer je nog maar een vermoeden hebt dat het niet zo goed gaat met iemand, dan pas bellen als het helemaal misgaat. Dus meldt alles, wat het dan ook is. We hebben de burger hard nodig. Zij zien dagelijks wat er in hun straat gebeurt. We werken nauw samen met het sociaal team. Wanneer de politie niets kan of hoeft met een melding, dan verwijzen we door. Ik heb in dit vak moeten leren dat politieagenten geen zorgers zijn. Als politie signaleren, adviseren en verwijzen wij tijdig door naar de hulpverlening.” Tegelijkertijd heeft Han nog regelmatig contact met zijn oude werkveld: “Ik investeer veel tijd in het contact met de zorgorganisaties die hulp bieden aan mensen met psychische of psychiatrische problematiek. Om te weten wat er bij hen speelt. Een tijd te-

rug had één van de instellingen te maken met bovenmatig veel agressie. Toen heeft de politie meegedacht wat er aan gedaan kon worden. Een waardevolle interactie.”

### Over verward (onbegrepen) gedrag

Bij verward gedrag gaat het om mensen die de grip op hun leven (dreigen te) verliezen, waardoor het risico aanwezig is dat zij zichzelf of anderen schade berokkenen. De redenen dat dit gebeurt, kunnen heel divers zijn. Het kan zijn dat iemand kampt met verschillende aandoeningen of beperkingen, zoals psychische problemen, een licht verstandelijke beperking, dementie of verslaving. Maar ook mensen met levensproblemen die boven het hoofd dreigen te groeien kunnen verward gedrag vertonen. Denk aan ernstige schulden, dakloos zijn of verlies van dierbaren. Vaak gaat het om een combinatie van levensproblemen en een aandoening of beperking. Verward gedrag heeft vele verschijningsvormen, oorzaken en achtergronden. Spreken van ‘de’ groep personen met verward gedrag doet daarom geen recht aan de grote verscheidenheid van verward gedrag en de achtergronden daarvan. ‘De’ persoon met verward gedrag bestaat niet. Vaak is er sprake van meerdere en complexe problemen in verschillende leefgebieden tegelijk (bron: RIVM 2019).



## Maurice heeft schizofrenie: "Ik wil iets doen voor de medemens"

Maurice (44 jaar) was jarenlang elektricien in de bouw. Maar op een gegeven moment ging hij niet meer naar zijn werk. Het zou nog een tijd duren voordat hij de diagnose schizofrenie kreeg. Hij werd afgekeurd en sindsdien komt hij rond van zijn uitkering.

**H**ij is blij met zijn woning: een zogenaamde gespikkelde woonvorm. Een woning waar zowel mensen wonen die voorheen beschermd woonden als reguliere huurders. Maurice is één van de eerste bewoners van het pand. Hij woonde eerst beschermd en woont nu ruim twee jaar zelfstandig. Een paar uur in de week krijgt hij ondersteuning. Daarnaast is er beveiliging aanwezig in het pand. Hij heeft een kleine studio met open keuken en een eigen badkamer. Het bed en nachtkastje had hij al, verder heeft hij wat spullen gekregen toen hij verhuisde. Zijn trots zijn de boxen: "Die heb ik op Marktplaats

gekocht. Radio FunX luister ik graag want die zender heeft niet zoveel reclame. Ik hou niet van dat geouwehoer op andere zenders." De muziek staat de hele dag aan: "Ik ben geen energiezuinig type," lacht hij, "de aan-uit schakelaar gaat snel stuk. Dan is het makkelijker om het geluid zacht te draaien."

### Fijn wonen

In vergelijking met zijn vorige woningen, is de studio wat karig. "Maar dit is rustiger wonen. In de beschermde woonvorm waar ik hiervoor woon-

## Verhalen over onbegrepen gedrag

### - Maurice -

de, had ik een eigen appartement. Alles was nieuw: een eigen badkamer én aparte slaapkamer. Daar is het zo fijn wonen, daar willen mensen niet weg." Zijn verhuizing kwam toen zijn indicatie beschermd wonen verliep. "Ik had de keuze uit dit appartement of de studio hiernaast. Hier heb ik meer ruimte: ik kan hier een feest geven."

Een feest geven heeft hij nog niet gedaan. Maurice vertelt: "Op deze verdieping ken ik een paar bewoners, maar de meeste zijn 20 jaar jonger. We barbecueën af en toe samen. Maar ik zit niet veel binnen. Liever ben ik buiten om mensen te ontmoeten met een kopje koffie in de hand. Dan ga ik zitten op dat bankje op de hoek, want anders zie ik niemand voorbij komen. De burens met de hond maken weleens een praatje." Iedere maand krijgt hij een injectie in zijn bil om stemmen tegen te gaan. Zijn dagen vullen zich met een kleine dagbesteding: hij werkt een paar keer in de week als schoonmaker bij een dagactiviteitencentrum van GGZ Centraal. Hij heeft een brommertje waarop hij graag een rondje rijdt. En koken doet hij zelf iedere dag". Ik zorg dat ik een beetje gezond blijf. Als de aardappelen in de aanbieding zijn, dan haal ik meteen een paar kilo. Dan kan ik even vooruit. Af en toe doe ik makkelijk met een pizza uit de oven." Hij rookt graag een jointje, iets wat hij vanaf zijn zestiende al doet. "Ik zal er ook nooit mee stoppen. Het is vrijetijdsbesteding voor me. Wat opvulling voor de verveling. Maar ik hou wel rekening met anderen. Ik doe het niet 's morgens om 8 uur al als de kinderen naar school worden gebracht. Want ik weet dat het kan stinken. Net als mensen die uit de trein direct een sigaret opsteken. Dan sta je ook in de walm."

### Overlast

Maurice merkt dat mensen hem niet heel toegankelijk en benaderbaar vinden. Hij is zich er van bewust dat zijn gedrag er voor kan zorgen dat mensen liever wat afstand houden: "Op straat praat ik weleens in mezelf.

Via via hoor ik weleens dat er achter mijn rug om wordt gepraat. En het gebeurt soms als ik de straat ben overgestoken. Sommige mensen reageren helemaal niet als je ze tegenkomt op straat. Vooral vrouwen doen dat wat minder." Hij wil liever dat mensen hem gewoon vertellen wat ze vinden, zodat hij goed kan uitleggen waarom hij doet zoals hij doet. Tegelijkertijd heeft hij niet het idee dat het altijd per se aan hem ligt: "Dat hebben anderen ook als je over straat loopt, dat doen ze niet omdat ik gek ben. Een voorbijganger kan toevallig chagrijnig zijn." Hij is begripvol voor mensen die angstgevoelens hebben voor mensen met verward gedrag en vindt dat dit serieus genomen moet worden. "Kijk, ik ben niet agressief, geef geen problemen en heb nooit een gevangenisstraf gehad. Maar iemand die wel een probleemgeval is, moet aangepakt worden vind ik. Wanneer er vroeger iemand op straat liep te schreeuwen, dan liepen andere mensen gewoon voorbij alsof er niets aan de hand is. Dat was niet oké. Ik vind het belangrijk dat mensen goed voorgelicht zijn en een telefoonnummer hebben dat ze kunnen bellen als ze zich zorgen maken om iemand of als ze overlast ervaren. Als er iemand door je tuin loopt, dan is het logisch dat je de politie belt." Dat geldt niet alleen voor wat Maurice 'gekkies' noemt: "Van de toeristen aan de overkant van de straat hebben buurtbewoners soms meer last dan van ons."

### De toekomst

Soms vraagt hij zich af hoe het verder moet. Het is onzeker of hij na 2022 in zijn woning kan blijven. "Het liefst woon ik ergens permanent, want dan heb ik rust." Ook financieel zal het anders worden; zijn uitkering stopt als hij 60 jaar wordt en zijn maandelijkse bedrag is straks lager. "Er is een kans dat ik weer aan het werk moet. Maar ik kan niet samenwerken. Als ik druk voel, dan ga ik praten. Als ik zonder zorgen kon werken, dan zou ik het zo doen. Ik wil graag iets doen voor de medemens."

### Stigma van psychische aandoeningen

*Psychische aandoeningen horen bij het leven. 40% van ons krijgt er ooit zijn leven zelf mee te maken, of anders gaat het om iemand uit je naaste omgeving. In beide situaties kan de impact op je leven enorm zijn. Veel mensen ervaren stigmatisering als nóg erger dan de aandoening zelf, vooral vanwege de schaamte die het oplevert. Mensen vermijden hulp en het zit herstel in de weg. Tweederde van de mensen stopt zelfs helemaal met activiteiten uit angst voor stigmatisering. (Bron: [www.samensterkzonderstigma.nl](http://www.samensterkzonderstigma.nl)).*



**“Als je echt naar de ander luistert, kan je verschil maken”**

Steef

Verhalen over onbegrepen gedrag

- Steef -

Een posttraumatische stressstoornis en een beëindigde relatie zorgden er negen jaar geleden voor dat Steef (45 jaar) op straat terecht kwam. De woorden ‘Ik geloof in je’ zorgden voor een keerpunt in zijn leven, waardoor hij de weg weer terug vond.

**S**teef is een breedgeschouderde kerel. “Ik heb jarenlang gewerkt als marinier bij Defensie. Ik ben uitgezonden geweest naar het buitenland. Tijdens dat werk ben ik meerdere keren beschoten. Gericht, op mijn vest.” Toen hij in 2007 terugkwam in Nederland, kon hij de nare gebeurtenissen niet vergeten. “De morfine die ik voorgeschreven kreeg, dempte mijn klachten. Maar het lukte mij niet om het verleden achter me te laten. Ik ontwikkelde een posttraumatische stressstoornis. Toen mijn ex ook nog eens onze relatie verbrak, raakte ik aan lager wal. Ik raakte verslaafd aan de morfine en heb drie maanden op straat geleefd.”

#### **Een ontmoeting als keerpunt**

“Ik hield altijd van parachutespringen, duiken en bergbeklimmen. Ik kreeg daarom de uitnodiging om mee te gaan naar de Social Inclusion Games: een internationaal sportevenement voor mensen uit de maatschappelijke opvang, verslavingszorg en GGZ. Bij toeval liep ik daar Dave tegen het lijf. Dave is een boom van een kerel en één van de sterkste mannen van Nederland. Ik had een woordenwisseling met hem over een geparkeerde auto. In tegenstelling tot de meeste mensen, was ik niet onder de indruk van zijn postuur. Ik zei: ‘Kom maar op, dan stomp ik je in elkaar’. Ik was de eerste die dat tegen hem zei. Waarop hij me uitnodigde voor een kop koffie. Dat moment was voor mij een keerpunt. Ik werd niet weggezet, maar gezien. Hij geloofde in mij. Sinds dat kopje koffie zijn we goede vrienden.”

Met de steun van zijn vriend Dave en hulp en begeleiding van professionals, is het leven van Steef 360 graden gedraaid. Hij heeft een huisje met een fijne tuin in Harderwijk en een gezinnetje. Hij zet zijn persoonlijke ervaring in om anderen te helpen.

“Na mijn bezoek aan de Social Inclusion Games dacht ik: ‘dat kunnen wij beter.’” In 2012 organiseerde hij samen met anderen voor het eerst een kleine eigen editie: de Veluwe Games. Inmiddels is het een jaarlijkse sportdag waarbij meedoen belangrijker is dan winnen. “Tijdens die dag is er een wij-gevoel. Of je nu dik, verslaafd bent of een bril draagt: die dag wordt er gesport. Juist voor mensen die in de maatschappij aan de zijlijn staan, zorgt sporten ervoor dat je weer in beweging komt. Letterlijk en figuurlijk. Vanuit wat jij kan. En het wij-gevoel met sporten is heel sterk; iets wat je mist als je in de marge leeft. Al word je misschien niet ingezet in de wedstrijd; je hoort wel bij het team.”

#### **Zonder zwart is er geen kleur**

Steef komt uit een diep dal, waar het moeilijk is om in jezelf te blijven geloven. “Als er dan iemand is die tegen je zegt: ‘ik geloof in jou’, kan dat het verschil maken. Ongeacht wat je situatie is. Dat is wat Dave bij mij deed en wat ik sindsdien voor anderen heb gedaan: de tijd nemen en luisteren naar het verhaal van ander. Want als je echt naar de ander luistert, dan kan je verschil maken. Door niet naar iemands zwakte te kijken, maar door iemand aan te spreken op

zijn of haar kracht. Dat kan het begin zijn van de weg omhoog.”

#### **Iedereen zijn hokje uit**

Om verschil te kunnen maken in het leven van anderen, heeft Steef zijn comfortzone al lang geleden losgelaten. Hij roept iedereen op om dat te doen: “Kom in beweging en kijk eens buiten je eigen cirkeltje! Dat geldt voor iedereen: of je het nu goed voor elkaar hebt of in zak en as zit. Pas als je de ander ontmoet, kan je wat voor elkaar betekenen.”

#### **Over de Veluwe Games**

Sinds 2012 worden jaarlijks in de maand september de Veluwe Games georganiseerd in Harderwijk: een sportdag voor mensen uit de Noord-Veluwe voor wie ‘meedoen’ niet altijd vanzelfsprekend is. Het is een dag vol sportmogelijkheden voor mensen met een afstand tot de maatschappij. Zij kunnen deelnemen aan diverse sportclinics. In totaal hebben deelnemers keuze uit ongeveer twintig verschillende sporten. Naast sporten zijn gezelligheid, ontmoeten en een ‘dagje uit’ ook heel belangrijk.

Deelname en toegang zijn gratis. Meer informatie is te vinden op [www.veluwegames.nl](http://www.veluwegames.nl).



# “Een psychisch probleem kan iedereen overkomen”

Maatschappelijk werker Maria



Verhalen over onbegrepen gedrag

- Maria -

Maria (32) uit Epe is maatschappelijk werker voor Het Venster. Deze welzijnsorganisatie levert verschillende diensten om mensen thuis te ondersteunen. Maria heeft deelgenomen aan de cursus ‘Grip op verwardheid’ en deelt graag haar ervaringen. “Ik denk dat professionals en burgers baat hebben bij deze cursus.”

Maria werkt al acht jaar met veel enthousiasme bij Het Venster: “Het is een laagdrempelige organisatie. Er komen mensen van alle leeftijden; ouderen, volwassenen en kinderen. Iedereen is welkom met welke hulpvraag dan ook, zonder indicatie. Wij kijken naar wat iemand nodig heeft en zoeken naar de vraag achter de vraag.” Psychische problemen zijn niet altijd meteen te herkennen en worden ook niet altijd benoemd door mensen die er onder lijden. Maria bemerkt een taboe om er over te praten. Ten onrechte, vindt ze.

### Veeleisende maatschappij

Maria krijgt regelmatig hulpvragen van mensen met psychische problemen. Het valt haar op dat ze vaak veel hebben meegemaakt en onder druk staan door de veeleisende maatschappij waarin we leven. Het is de vraag hoe mensen hiermee omgaan: “Wil je met alles meedoen wat de maatschappij van je vraagt? Of kun je goed je grenzen aangeven en je eigen keuzes maken? Tegenwoordig moet je een gezin kunnen draaien, werken, mantelzorger zijn, een leuke partner zijn en moeten de kinderen op sporten en muziekles. Je kan ook een keer nee zeggen. Durf voor jezelf te kiezen,” adviseert Maria.

### Grip op verwardheid

Het is volgens Maria een goede zaak dat er steeds meer aandacht is voor mensen met psychische problemen, zowel binnen haar werkveld als binnen de overheid. Ze heeft veel

gehad aan de cursus ‘Grip op verwardheid.’ Ze ziet graag dat meer mensen – professionals en burgers – de cursus volgen, zodat psychische problemen eerder worden herkend en vooroordelen worden weggenomen. De training bestaat uit Mental Health First Aid (eerste hulp aan mensen met psychische problemen) en effectief communiceren. Maria vertelt: “Ik vond de cursus heel waardevol. Tijdens de cursus leer je veel over ziektebeelden en je krijgt handvatten om in de praktijk mee aan de slag te gaan, zoals de BLIZZ-methode. Daarnaast maakt de training je meer bewust van het feit dat psychische problemen iedereen kan overkomen. Ook al voel je je soms zo sterk, er hoeft niet heel veel te gebeuren en je kan hulp nodig hebben.” Maria ziet in haar werk dat mensen met psychische klachten vaak een stempel krijgen. De omgeving weet niet altijd wat er vooraf kan gaan aan psychische problematiek. “Er kan bijvoorbeeld iets ingrijpends zijn gebeurd of er speelt iets in de omgeving. Het is daarna afhankelijk of iemands draaglast en draagkracht in balans zijn en of er mensen in de omgeving zijn die de persoon kunnen ondersteunen.”

### Alles zelf doen

“Voor mensen met psychische klachten is het soms lastig om hulp te vragen. Een mens wil het liefst alles zelf doen. Dit zie ik ook bij mezelf. Je wilt stoer zijn en je niet kwetsbaar opstellen. Maar soms red je het niet alleen. Trek dan op tijd aan de bel en schaam je niet om hulp te

vragen,” aldus Maria. Zij ziet dat mensen vaak pas aan de bel trekken als het netwerk al is uitgeput en mensen er helemaal doorheen zitten. “Klop eerder bij ons aan als het mogelijk is, dan kunnen wij helpen met onze vrijwilligers en ons maatschappelijk werk. Als je het met elkaar doet, maak je je draagkracht groter.”

### Over de BLIZZ-methode

*De BLIZZ-methode is een praktisch handvat om mensen in psychische nood te helpen. BLIZZ staat voor Benaderen, Luisteren zonder oordeel, Informatie en steun bieden, Zoeken en stimuleren van professionele hulp en Zoeken en stimuleren van andere ondersteunen. De BLIZZ-methode is onderdeel van de Mental Health First Aid (MHFA), een ‘EHBO-cursus’ voor psychische problemen. Tijdens de cursus leer je psychische problemen beter te herkennen, zonder vooroordelen een gesprek aan te gaan en je eigen grenzen te bewaken. Net als een EHBO-cursus is MHFA voor iedereen en hoef je geen kennis te hebben van psychiatrie en psychologie. Kijk voor meer informatie op de website [www.indigovest.nl](http://www.indigovest.nl).*

# “Ik kan er niets aan doen dat ik ziek ben geworden”

Marleen

Marleen (49 jaar) heeft een stemmingsstoornis. Ze is sinds 1996 in behandeling en kent inmiddels veel verschillende mensen met psychische problemen. “Ik heb alle soorten en maten meegemaakt en gezien qua psychische ziektebeelden, maar iedereen is op de eerste plaats een mens.” Het gaat nu erg goed met Marleen. In de toekomst zet ze haar kennis in als ervaringsdeskundige.

**M**arleen woont sinds vijf jaar zelfstandig in Nunspeet. Hiervoor woonde zij tien jaar in een beschermde woonvorm in ‘t Harde. Daarvoor heeft zij drie jaar gewoond in een resocialisatiewoning in Putten. Ze is nu erg blij met haar eigen woning. Haar grootste hobby is paardrijden: aan haar muren hangen foto’s van paarden en haar kast staat vol met prijzen.

## Een doel

Marleen is een vrolijke dame die graag vertelt. Ze benadrukt hoe belangrijk dagbesteding is voor mensen met psychische problemen. Dit geeft een doel in het leven. Zij ziet vaak precies de tegenovergestelde reactie van mensen met psychische problemen. Ze blijven thuis en komen in een vicieuze cirkel terecht: “Hoe meer je thuis gaat zitten, hoe meer de muren op je afkomen. Je moet juist weer aan de slag gaan. Je moet een doel hebben.” Marleen heeft dit zelf zo ervaren. Zij reed vanaf haar vijftiende tot haar dertigste fanatiek paard. Maar moest daarmee stoppen omdat zij - mede door de medicatie voor haar psychische problemen - te zwaar was geworden.

In deze moeilijke periode merkte zij hoe belangrijk het is om een doel in haar leven te hebben. Marleen herpakte zichzelf: “Ik heb een maagverkleining gehad want ik wilde weer paardrijden. Ik ben toen vijftig kilo afgevallen, dat is heel wat. En kan nu weer elke dag paardrijden.”

## Tussen twee werelden

Sinds twee jaar heeft Marleen een vriend die zich ten doel stelt haar gelukkig te maken. “Nou, dat heb je al gedaan!” is dan de reactie van Marleen naar haar vriend. Zelfs met haar vriend met wie ze heel gelukkig is, lijkt de kloof die er vaak is tussen mensen met en zonder psychische klachten niet altijd te overbruggen. Ondanks dat Marleen veel steun heeft aan haar vriend, is het soms lastig om elkaar te begrijpen: “Hij vindt het soms moeilijk om de binnenkant te zien. Hij werkt heel hard en veel en denkt dat mensen met een GGZ-achtergrond ook wel kunnen werken. Ik werk niet en ik ken veel mensen met psychische klachten die echt niet kunnen werken. Het is soms best lastig om hem dat uit te leggen.”

## Toekomst

Momenteel is Marleen bezig om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan. Daarmee wil ze het vooroordeel dat mensen hebben tegenover psychische klachten wegnemen: “Ik wil in de toekomst voorlichting geven op scholen om over mijn ervaringen te vertellen. Ik wil vertellen dat psychische problemen iedereen kan overkomen. Je ziet het niet aan de buitenkant, dat is het verraderlijke. Als iemand zijn enkel of arm breekt, krijg je gips. Maar dat gewonde binnenste, dat zie je niet.” Ook wil ze vertellen dat mensen niet te snel moeten oordelen over anderen met psychische klachten: “Er zit een hele geschiedenis voordat mensen verward of psychotisch worden. Dat beseffen mensen niet altijd.” Zelf trekt Marleen zich weinig aan van wat andere mensen van haar denken: “Dat heeft met mijn Rotterdamse nuchterheid te maken, in Rotterdam kijkt niemand je raar aan. Ik kan er niks aan doen dat ik ziek ben geworden, daar kiest niemand voor. Ik ben zoals ik ben.”



## Over beschermd wonen

Beschermd wonen is een regeling voor iedereen die niet meer zelfstandig kan wonen vanwege psychische en/of psychosociale problematiek. Er wordt een woonplek aangeboden in een instelling of wooninitiatief indien ambulante hulp aan huis (begeleid wonen) niet voldoende is. Behalve een ondersteunde woonsituatie hoort ook een zinvolle dagbesteding bij beschermd wonen. Klinische opname of wonen op een gesloten afdeling valt niet onder beschermd wonen. Kijk voor meer informatie op de website [www.beschermdwonen.nl](http://www.beschermdwonen.nl).

# “Mijn buurman is geen doorsnee buurman”

Regina



Verhalen over onbegrepen gedrag

- mevrouw den Besten -

Regina den Besten-de Pauw is oud maar kwiek. Je zou haar geen 92 jaar geven. “Ik ben een echte Harderwiekse,” zoals ze zelf zegt. Met haar buurman kan ze het goed vinden, al is het geen doorsnee buurman. “Af en toe hebben we een flauwekulletje samen.”

Op haar 89e zat mevrouw den Besten voor het eerst in het vliegtuig voor een vakantie in Spanje. Ze gaat nu nog steeds graag weg, maar ze zoekt het dichterbij huis “want ik spreek de taal daar niet.” Vanaf haar bank in de woonkamer kijkt ze uit op een basisschool. Ouders die hun kinderen aan de hand hebben, de ogen op hun telefoonscherm gericht. “Aan mobieltjes doe ik niet hoor.” Liever maakt ze kruiswoordpuzzels. In haar wijk wonen niet veel ouderen. Toen het huisje naast haar leeg kwam, hoopte ze dat er een echtpaar in zou komen. “Dat is wel gezellig toch? Dan heb ik wat aanspraak. Nu ben ik ook maar alleen.” Ze komt uit een groot gezin van elf kinderen. Haar zes eigen kinderen wonen allemaal in Harderwijk en ziet ze veel. Haar man is zeven jaar geleden overleden. Hij werkte bij de banketbakker en was later kok in het leger. Ze mist hem nog altijd. En de koekjes die hij bakte. “Als hij in de keuken rommelde, was hij in zijn element.”

## Huisje, boompje, beestje

De nieuwe buurman woont er nu een halfjaar. “Hij kan heerlijk lachen. Met zijn mond wijd open. Overdag werkt hij in de eendenkooi. Eieren rapen en hokken uitmesten, dat soort dingen doet hij. En twee keer in de week komen ze bij hem thuis om te helpen met koken. Zijn huis is netjes hoor. Al zitten de gordijnen dicht en komt hij niet op zolder of in de schuur. Alleen de tuin bijhouden doet hij niet. Hij heeft nog niet eens een hark. Ik zeg weleens ‘je moet de tuin doen. Wij houden toch ook alles netjes?’”

Mevrouw den Besten is niet bang uitgevallen. “Ik ben van huis uit gewend hoe je omgaat met jongens zoals de buurman. Mijn vader heeft 42 jaar op de zorginstelling ‘s Heerenloo gewerkt. Hij was daar schilder. Vijf jongens hielpen hem altijd. De ladder dragen, verf roeren, noem maar op. En met regelmaat kwamen ze bij ons thuis. Dat was dik een half uur lopen vanaf de instelling – toen mocht dat nog, zo van het terrein af. Dan maakten we samen muziek thuis. De één speelde prachtig blokfluit, de ander kon zingen. Al die jongens hebben een gave.” Wat de gave van de buurman is? Dat weet ze nog niet.

In haar achtertuin bloeien de bloemen uitbundig. Haar schoondochter verzorgt de tuin met liefde. “Ik zit graag achter in de tuin. Als ik daar zit, dan komt hij erbij zitten. Dan praten we wat. Vragen zoals leeft je vader nog?” Soms maakt ze zich zorgen om hem: “Hij heeft een poes, maar hij is verder maar alleen. Hij had wel vrienden, maar dat waren slechte vrienden. Ze plaagden hem en gebruikten drugs. Daarom moest hij verhuizen. ‘Gebruik jij ook drugs?’ vraag ik hem. Dat moet je maar niet meer doen, zeg ik dan. Want dat is slecht voor je. En het kost veel geld.” Ook zijn voorkeur voor alcohol ontgaat haar niet: “Hij houdt wel van bier. Maar een kalf dat goed zuipt, eet niet goed. Dus ik zeg tegen hem dat hij niet te veel moet drinken.”

## Grondig tuinonderhoud

Laatst was ze een dag weg met haar dochter. De buurman was onverwachts aan de slag in zijn eigen tuin: “Ik kwam thuis en wat denk je: alle planten waren tot de grond toe gesnoeid, niets meer van over. En wat echt erg was; een geknipt gat in de heg. De volgende dag heb ik bij hem aangebeeld. ‘Wie heeft dat gedaan?’ vroeg ik, ‘het is geen gezicht zo!’ Van de week kwam hij nog bij me: ‘Buurvrouw, bent u nog kwaad op mij?’ Nee, kwaad was ik niet. Maar ik vond het niet leuk.”

## Eenden en honden

“Ik heb hem wel eens een mooi vest gegeven dat van mijn man is geweest. En met zijn verjaardag wat tabak. Daar was hij zo blij mee!” Een voorbeeld van zo’n ‘flauwekulletje’ dat ze onderling hebben, is het beeldje van een eend. De eend kwaakt als je op een knopje drukt. Met pretogen vertelt ze hoe ze het beeldje liet kwaken toen hij langs kwam. “Omdat hij met eenden werkt.” Niet lang daarna kwam hij bij haar aan met een steenen hondje. Hij had gezien dat zijn hondje precies past bij het hondje dat al bij haar in de vensterbank staat. Ze staan nu gebroederlijk naast elkaar in haar woonkamer. “‘Houd jij ‘m maar,’ zei hij tegen me, ‘anders is ‘ie zo alleen.’”

## Over de inclusieve samenleving

Inclusie betekent dat iedereen ongeacht zijn achtergrond of huidige situatie er als vanzelfsprekend bij hoort. De situatie die ontstaat wanneer iemand ervaart dat hij welkom is en contact kan maken met zijn omgeving.

# “Er zijn veel vooroordelen over mensen met psychische problemen”

## Anoniem

Ze wil graag haar verhaal delen, maar anoniem. Mevrouw (midden 50 jaar) woont sinds driekwart jaar zelfstandig in Nunspeet, daarvoor in een beschermde woonvorm. Ze is jarenlang opgenomen geweest in de GGZ. Zij is erg blij met haar eigen woning en ervaart veel minder vooroordelen nu mensen niet weten dat zij kampt met psychische problemen.

**D**e beschermde woonvorm in Nunspeet bestond uit vier woningen midden in een reguliere woonwijk. Haar ervaringen daar zijn overwegend negatief omdat ze merkte dat er weinig tolerantie is voor mensen met psychiatrische problemen. Er zijn veel vooroordelen: “Ik sliep aan de straatkant en hoorde mensen praten over de inwoners. Dit was niet altijd positief. Ook zag ik mensen naar binnen kijken, dat voelde heel erg raar. Als er met oud en nieuw lawaai werd gemaakt, dan werd meteen door de buurtbewoners aan de begeleiding gevraagd of wij stil konden zijn.”

### Op de duofiets

Op de beschermde woonvorm werd veel gelachen en gepraat. “Maar dat heb je overal, ook waar ik nu woon in een gewone woonwijk. Maar dan hoor ik niemand klagen.” Ook als zij vroeger ging fietsen op de duofiets - een fiets waar inwoners van beschermd wonen samen met een begeleider op kunnen fietsen - ervoer ze een afstand met andere burgers. Er werd vreemd naar gekeken en al helemaal geen praatje gemaakt: “Ik wil liever dat mensen gewoon vragen wat er aan de hand is. Je moet mét mensen praten en niet óver mensen. Als mensen mij aanspreken dan kan ik zelf bepalen wat mijn antwoord is.”

### Meer een burger

Mevrouw merkt duidelijk een verschil in de omgang met anderen nu ze in een reguliere woonwijk woont. De overgang van beschermd naar zelf-

standig wonen, geeft haar het gevoel dat zij nu meer onderdeel uitmaakt van de samenleving. Het is voor haar een grote opluchting niet meer als psychiatrisch patiënt te worden gezien. “Ik voel mij nu meer een burger.” Dit komt door simpele gebruiken en omgangsnormen die op het eerste gezicht heel normaal lijken, maar voor mevrouw waren deze gebruiken en omgangsnormen nieuw: “Als ik nu tegen mensen vertel dat ik ben verhuisd naar een nieuwe woning, dan zeggen mensen tegen mij; ‘O, wat leuk, waar woon je? Is het een appartementje of een huis?’ Dit lijkt niet heel belangrijk. Maar dat vragen mensen niet als ze weten dat je naar een beschermde woonvorm gaat. In mijn nieuwe buurt vertel ik daarom ook niet zo snel waar ik vandaan kom. Wel wordt er makkelijker een praatje met mij gemaakt, dat is heel erg fijn.”

### Menseigen

Ook al vindt mevrouw het niet leuk als mensen kijken naar of praten over mensen met psychiatrische problematiek, ze betrappt zichzelf er ook wel eens op als ze nieuwsgierig is naar mensen. Dit gedrag is natuurlijk en onvermijdelijk vindt zij: “In hoeverre je het de mensen kwalijk kunt nemen, is een ander verhaal. Ik woon nu boven een huisartsenpost en daar gebeurt ontzettend veel. Ik zie geregeld een ambulance aan komen rijden en dan kijk ik even naar buiten en denk ik: ‘Er is vast weer iemand onwel geworden.’ Die nieuwsgierigheid heeft dus helemaal niks te maken met psychiatrie, het is ook menseigen.”

### Over stigmatiseren

Stigmatisering vindt plaats wanneer een bepaald persoon of een bepaalde groep structureel in verband wordt gebracht met een bepaalde eigenschap. Dit kunnen diverse eigenschappen zijn, maar over het algemeen impliceert stigmatisering een negatieve eigenschap. Stigmatisering kan daarnaast andere negatieve gevolgen hebben, bijvoorbeeld vooroordelen, onbegrip en discriminatie. Het proces van stigmatisering is per definitie subjectief. In andere woorden, de stigma's die worden opgelegd zijn in de regel niet gebaseerd op daadwerkelijke objectieve waarnemingen.



