

Zomer 2025

NIEUWS BRIEF

Deze foto is genomen door Ronnie van Movens' fotogroep.

Vormgeving Studio Mobi, Leiden.

movens



GGZ Rivierduinen

Inhoudsopgave

Noot van de redactie 3

Activiteiten nieuws 4

Herstelverhaal Olaf 5-6

Nieuwe medewerker Aukelien 7

Nieuwe medewerker Merisa 8

Nieuwe medewerker Lysanne 9

Tips van de maand 10

Nieuwe medewerker Meike 11

Interview Sonja 12-13

Filmtip van Matthijs 14

De Klassieke Luisterkring 15

Zotte termen 16-17

Even voorstellen... Tjebbe 18-19

Galerijk én een

tekening Richard Koster 20

- Meer weten over instroom bij Movens of bij andere activiteiten;
aanmeldingmovens@rivierduinen.nl
- Kijk ook eens op onze website, daar is deze nieuwsbrief ook digitaal te vinden
www.movens-leiden.nl
- Wil je de digitale nieuwsbrief in je mailbox ontvangen
stuur daarvoor een mail naar; nieuwsbriefmovens@gmail.nl



Foto Geraldta



Foto Anita



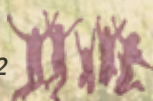
Foto Ronnie



Foto Anita



Foto Anita



Noot van de redactie

Beste lezers,

Voor jullie ligt de eerst uitgave van de vernieuwde Nieuwsbrief van Movens dagbesteding Leiden/ Oegstgeest. Deze Nieuwsbrief wordt gemaakt door en voor deelnemers.

In deze Nieuwsbrief vind je naast allerlei Movens' activiteitennieuws bijv. een mooi herstelverhaal en leuke/handige/nuttige tips en weetjes.

We zijn overigens nog op zoek naar redactieleden voor de Nieuwsbrief. Mocht je daar geïnteresseerd in zijn, mail ons dan of via het aanmeldpunt voor Movens Leiden/Oegstgeest.

De volgende editie staat gepland voor november van dit jaar. Rest ons nog jullie veel leesplezier toe te wensen.

Groet van de redactie.

Mocht je na het lezen van deze Nieuwsbrief willen reageren of iets willen insturen dan kun je mailen naar; nieuwsbriefmovens@gmail.com

- De redactie behoudt zich het recht voor om aangeleverde kopij te weigeren of aan te passen.



Foto Camiel

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Movens Leiden/Oegstgeest GGZ Rivierduinen.

Redactie

Huis van de Buurt De Kooi
Driftstraat 49
2315 CD Leiden
nieuwsbriefmovens@gmail.com

Redactieleden

Matthijs, Petra.

Met dank aan de deelnemers van MoBi voor DTP-werk, én de fotogroep voor de foto's.



Activiteiten Nieuws

Er is heel wat beweging bij Movens Leiden/Oegstgeest gaande. Zo zijn er 4 medewerkers met pensioen gegaan; Corine,

Hennie, Peter en Eugen.

Zij hadden allen een lange staat

van dienst en worden nog

steeds gemist. Inmiddels

zijn er nieuwe medewerkers

aangenomen en daarmee

is er ook het een

en ander veranderd in

het aanbod van activiteiten.

- Voor het **atelier** zijn 2 nieuwe medewerkers aangenomen,

Merisa en Aukelien.

- **Fotografie** wordt

nu begeleid door *Meike.*

- Bij **Mindfulness** treffen jullie nu

Margreeth, ook werkzaam

bij **Textiel op het atelier.**

- Bij de **Kwekerij**

de Groene Cirkel

zijn *Merlijn en Maria* gestart.

- Het **internetcafé** bestaat

niet meer als zodanig.

Dit is **Het Leercafé** geworden,

begeleid door *Lysanne*

- Daarnaast is er nu ook

een **Gamecorner**,

begeleid door *Lysanne*

- Er is weer nieuw leven

geblazen in de nieuwsbrief

met een redactie.

En we hebben een nieuwe

chauffeur op de **belbus**, *David.*

Nieuwe activiteiten;

- **Leercafé**

- **Gamecorner**

- **Zangkoor**

• Mocht je geïnteresseerd zijn in een van de nieuwe activiteiten, bespreek dit dan met jouw begeleider van *Movens.*

Zij kunnen je verder informeren en op weg helpen.

Of stuur een mail naar:

aanmeldingmovens@rivierduinen.nl



Foto Niek



Herstelverhaal van Olaf

Sinds aardig wat jaren kwam ik als **deelnemer** bij **De Groene Cirkel**. In het verleden meerdere dagen per week, later enkel nog op de dinsdagen. Ik had dat toentertijd ook écht nodig. Mijn totale klachtenplaatje zal ik jullie besparen, maar met een **sociale angststoornis**, **straatvrees** en een **totaal gebrek aan zelfvertrouwen** kom je al een aardig eind. Meer dan genoeg om een plekje hier op de tuin enorm te kunnen gebruiken! Toen ik uit ging kijken naar dagbesteding, koos ik uiteindelijk voor De Groene Cirkel juist omdat ik dan **buiten** kwam, om actief bezig te zijn, om iets met mijn handen i.p.v. mijn hoofd te kunnen doen, om een dagritme te hebben, om **onder de mensen te zijn** (hoe extreem ongemakkelijk dat toen ook kon zijn!)... en dat alles dan in een relaxte sfeer en een mooie rustige omgeving. Ik ontdekte hier vervolgens dat ik "bezig zijn in en met het groen" ontzettend leuk vind. Op zeker moment kwam ik hier zelfs 4 dagen per week, en altijd van de vroege ochtend tot de late middag. Ook de vrijdag heb ik een keertje meegemaakt, toen dat nog net kon. (En ja, zelfs op een zaterdag heb ik hier uit mezelf wel eens takken lopen sjouwen, zo graag kwam ik hier en lag De Groene Cirkel mij na aan het hart. Maar ssshhh, dat blijft tussen ons..).

Later wisselde ik een paar Groene Cirkel-dagen om naar LOP-dagen. Het **Landschap Onderhoud Project** van Movens. Leerde daar nog véél meer over werken in het groen, en ontdekte vaardigheden die ik niet voor mogelijk hield. En kwam op prachtige locaties. Creatief bij "Op Eigen Wieken" heb ik ook nog een tijdje gedaan, ergens daar tussenin... En flink gefitnesst in het Bewegingscentrum hiernaast (bij Hanco, niet bij Movens' Nick). Maar, De GroeneCirkel bleef al die tijd toch het hart en het hoogtepunt van mijn dagbestedings-leventje. Op een gegeven moment is mij hier de kans geboden om de Groenvoorziening van GGZ Rivierduinen te ondersteunen, en later zelfs te mogen versterken!

(vervolg zie pag.6)



Olaf (vervolg)

Tegenwoordig ben ik officieel in dienst bij GGZ Rivierduinen, als **Medewerker Groen**, en loop ik drie dagen per week (ma/do/vr) dit gebouw binnen als **medewerker** i.p.v. als deelnemer. Het kan, met een beetje geluk, flink verkeren. En nog best plots en verrassend snel ook. Vanaf 1 januari 2025 ben ik óók op de dinsdagen voor de Groenvoorziening gaan werken. En stopte mijn allerlaatste stukje dagbesteding: De Groene Cirkel. Ik kan niet genoeg benadrukken hoeveel deze plek voor mij heeft betekend, en altijd zal blijven betekenen. Hoeveel jullie allemaal tesamen óók betekenen. Ik heb hier vriendschap en plezier gevonden, liefde en verdriet. Maar bovenal heb ik mijzelf gevonden. Teruggevonden. Ik sta weer ergens in het leven. Niet altijd volkomen stabiel, zeker niet, maar ik sta er wel. En, nog belangrijker, ik ben weer onderweg. Waarheen exact, ik weet het zelf nog niet altijd... niet precies... Maar het voelt in ieder geval alsof er nog genoeg mooie kansen en leuke momenten op mij liggen te wachten!

Ik wil jullie ALLEMAAL, **medewerkers, vrijwilligers en deelnemers** van De Groene Cirkel en Movens, **bedanken** voor de **waardevolle periode** die ik hier heb mogen ervaren. Bedankt, dat ik hier heb mogen **opbloeien**. Bedankt, dat ik hier heb mogen groeien. En bedankt, dat ik hier mijzelf heb mogen ontdekken. Het was een mooie tijd! (Hier moest ik huilen bij het schrijven) Al zit ik er hier vanaf januari niet meer midden in, ik ben blij dat ik hier kan blijven binnenlopen en dat ik jullie hier kan blijven tegenkomen, interne burens als wij blijven. Toch ga ik jullie enorm missen. (Weer een zakdoek erbij gepakt..) Geniet van het hier zijn, ook wanneer de reden dat jij hier komt misschien minder plezierig is. De Groene Cirkel is een prachtige plek, en dat komt mede dankzij JOU. Ik wens jullie allemaal het allerbeste.



Aukelien

Hoe heet je?

Ik heet Aukelien. Ik ben vernoemd naar mijn oma. Zij was Fries, en heette Aukje.

Waar kom je vandaan?

Ik woon in Woubrugge met mijn man en dochter.

Wat voor activiteiten bied je aan?

Ik doe het atelier en textiel.

Hoe vond je de eerste weken van je nieuwe baan?

Leuk! Wat me meteen opviel was veel creativiteit. Dat is heel erg leuk om te zien en dat werkt inspirerend.

Heb je ervaring met mensen met een psychosociale kwetsbaarheid?

Jazeker. Ik heb 4 jaar in een beschermde woonvorm gewerkt en in een aantal andere banen met mensen met psychische kwetsbaarheid.

Heb je hier een opleiding in gevolgd, of doe je een opleiding hiervoor?

Ik heb veel ervaring met textiel: naaien en haken.



Heb je een passie in je leven, een grote hobby buiten het werk?

Ik vind het erg leuk om te hardlopen. En ik vind het leuk om moeder te zijn. Samen dingen te doen met mijn dochter.

Kan je een ding noemen waardoor de wereld er een stukje leuker op zou worden?

Dat we minder druk zijn en meer tijd en aandacht hebben voor elkaar.

Als je nog eens met iemand een keer zou kunnen praten, iemand uit heden of verleden, met wie zou dat zijn?

Nelson Mandela. Hij ging staan voor een minderheid.

Hij kwam op voor recht.

En Maxima. Ze heeft oog voor mensen. En ze is erg bevlogen met allerlei initiatieven.

Heb je een levensmotto/ lijfspreuk waar je je aan houdt?

Ja. *"Ik heb het nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan."* van Pippi Langkous.



Even voorstellen... Merisa



Hoe heet je?

Ik heet Merisa.

Waar kom je vandaan?

Ik kom uit Oegstgeest.

Wat voor activiteiten

bied je aan?

Ik werk in het atelier op Eigen

Wieken 3 dagen per week.

Hoe vond je de eerste weken

van je nieuwe baan?

Ik werd heel warm ontvangen.

Ze vlogen voorbij, het voelt alsof

ik al helemaal op mijn plek zit.

Ik vind het erg fijn om te werken met mensen en dit te combineren met iets creatiefs.

Heb je ervaring met mensen

met een psychosociale

kwestbaarheid?

Ja, ik heb o.a.. gewerkt in de psychiatrie als muziekagoog.

Heb je hier een opleiding in

gevolgd, of doe je

een opleiding hiervoor?

Nee, niet specifiek voor activiteiten begeleider maar wel binnen de keramiek. En daarnaast heb ik heel veel ervaring opgedaan als muziekagoog in de psychiatrie.

Heb je een passie in je leven, een grote hobby buiten het werk?

Mijn grote passie is klei en keramiek. En daarnaast vind ik het heel erg leuk om met mijn gezin lange wandelingen in de duinen te maken.

Kan je een ding noemen waardoor de wereld er een stukje leuker op zou worden?

Naar elkaar luisteren zonder oordeel.

Als je nog eens met iemand een keer zou kunnen praten, iemand uit heden of verleden, met wie zou dat zijn?

Ik zou een keertje willen praten met Albert Einstein, Nelson Mandela en Florian Gatsby.

Heb je een levensmotto/ lijfspreuk waar je je aan houdt?

"Blij dat ik klei." ;-)



Even voorstellen... Lysanne

Hoe heet je?

Ik heet Lysanne.

doelgroepen te werken.

Waar kom je vandaan?

Ik ben geboren in Leiderdorp.

Heb je een passie in je leven,

een grote hobby

buiten het werk?

Wat voor activiteiten

bied je aan?

Ik bied het leercafé, de gamecorner en de 5km

wandelgroep aan.

Ik en mijn vriend zijn grote

fan van Formule1. We gaan

bijvoorbeeld ook naar de

Grand Prix in het buitenland.

Hoe vond je de eerste weken

van je nieuwe baan?

Ik vind dat ik heel prettig door mijn nieuwe collega's ben ontvangen, er waren veel mogelijkheden voor nieuwe ideeën. En dat maakte me erg enthousiast.

Kan je een ding noemen

waardoor de wereld er een

stukje leuker op zou worden?

Ik vind dat mensen wat aardiger tegen elkaar moeten zijn.

Met vriendelijkheid kom je een stuk verder.

Heb je ervaring met mensen met een psychosociale

kwetsbaarheid?

Ik heb in de gehandicaptenzorg gewerkt en daarbij werkte ik ook met mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Als je nog eens met iemand

een keer zou kunnen praten,

iemand uit heden of verleden,

met wie zou dat zijn?

Ik heb nu nog het geluk dat mijn dierbaren er nog zijn.

Heb je hier een opleiding in gevolgd, of doe je een opleiding hiervoor?

Ik heb SPW4 gedaan. Hierbij word je opgeleid om met verschillende

Heb je een

levensmotto/

lijfspreuk waar

je je aan houdt?

"Learning to live, living to learn."



Even voorstellen... Meike



Hoe heet je?

Ik heet Meike.

Waar kom je vandaan?

Ik kom uit Bodegraven.

Wat voor activiteiten

bied je aan?

Ten eerste de fotogroep. Daarin werken we aan verschillende projecten. En de fotogroep individueel. Daar mag ieder aan zijn eigen project werken.

Hoe vond je de eerste weken

van je nieuwe baan?

Iedereen die ik ontmoet heb... het zijn leuke mensen. Leuk team, leuke deelnemers. Een warm ontvangst. Het is spannend maar geeft ook inspiratie.

Heb je ervaring met mensen

met een psychosociale

kwestbaarheid?

Ja, ik heb 12 jaar gewerkt bij Ipsen de bruggen, in verschillende functies. Met cliënten en verschillende kwetsbaarheden.

Heb je hier een opleiding in

gevolgd, of doe je

een opleiding hiervoor?

Ik heb cursussen fotografie gedaan

en van kleins af aan gewerkt met analoge spiegelreflexcamera.

Heb je een passie in je leven,

een grote hobby buiten

het werk?

Fotografie en zingen. Ik zing bij een popkoor. We zingen oude en nieuwe soul.

Kan je een ding noemen

waardoor de wereld er

een stukje leuker op

zou worden?

Als we als mensen wat meer de positieve kanten van elkaar zien.

Als je nog eens met iemand

een keer zou kunnen praten,

iemand uit heden of verleden,

met wie zou dat zijn?

Mijn opa. Hij is overleden toen ik jong was. Ik zou hem een paar vragen willen stellen.

Heb je een levensmotto/

lijfspreuk waar je je aan houdt?

"Altijd blijven lachen."



Tralila... Tips en weetjes

Steunpunt stemmen horen

(uitgelicht op pagina 12 & 13)

Filmtip van Matthijs

(uitgelicht op pagina 14)

Internetpagina's

Rivierduinen.nl
*met vele links naar bv helpende
organisaties en lotgenoten.*

Psychosenet.nl
het online zelfregiecentrum

Wist je dat je

je eigen dossier kunt inzien?

Via het cliëntenportaal is er
een veilige online toegang tot
informatie uit je dossier.

Ook als je geen behandelaar
hebt bij Rivierduinen en slechts
gebruik maakt van Movens kun
je in je dossier kijken. Ga naar
onderstaand emailadres of
vraag hulp aan je begeleider:
rivierduinen.nl/mijnrivierduinen/.

Kunst en cultuur in en rondom Leiden

Movens Rocks is dit jaar op dinsdag
28 oktober, meer informatie volgt,
houd hiervoor de website en de
prikborden in de gaten.

Open monumentendagen

13 en 14 september,
gratis toegankelijk.

Movens Muziek, Attraction

17 september 19.30 uur
de Kooi, Drifstraat 49 Leiden.

World Clean Up dag

20 september

Leidens Ontzet

3 oktober

Leiden international film festival 2025

9 t/m 19 oktober



* Kijk op indebuurt.nl
voor meer info over
deze culturele activiteiten.



Steunpunt stemmen horen

Leiden e.o.

Tegenover mij zit Sonja, deelnemer van Movens. Zij is als ervarings-deskundige betrokken bij het **Steunpunt stemmen horen**, voor Leiden en omstreken. Zij vertelt wat dit steunpunt is en biedt.

"Steunpunt stemmen horen is een landelijk initiatief vanuit Stichting Weerklank."

Sonja heeft bij **Stichting Weerklank** een cursus gevolgd; leren omgaan met stemmen en deelgenomen aan de lotgenotengroep.

Hierdoor heeft ze meer verdieping gevonden en van daaruit is ze zo'n 6 jaar geleden zich gaan inzetten om ook in Leiden een steunpunt tot stand te brengen.

Het Steunpunt biedt;

- cursus omgaan met stemmen

- informatiepunt
- literatuur
- lotgenotengroep, *1x per 2 weken van 15.30 – 16.30*
- persoonlijke gesprekken

Het steunpunt is een kennis-centrum ten aanzien van stemmenhoren en andere bijzondere ervaringen.

Dit is voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners.

Het steunpunt is iedere dinsdag van 13 – 17 uur. 1x per maand is er *in samenwerking met Inluzio* aandacht voor een bijzonder thema.

Bij het steunpunt is het uitgangspunt is dat stemmen horen geen ziekte is maar een bijzondere zintuiglijke ervaringen en/of persoonsgebonden overtuiging, een biologische variatie, een symptoom....

Stemmen horen

Deze bijzondere ervaring overkomt 13% van de mensen wereldwijd.

Niet alleen mensen met een psycho-sociale kwetsbaarheid.

Denk ook eens aan, mensen in rouw, hoge koorts, tijdens een zwangerschap, spirituele ervaring, je geweten, enz...

Ook dan kun je stemmen horen.

Steunpunt stemmen horen

Huis van de buurt Vogelvlucht
Boshuizerlaan 5
2321 SG Leiden
088 - 29 879 11

Voor meer informatie

- Stichtingweerklink.nl
- Sonja vd Flier van Morgenland, ervaringsdeskundigen
smorgenland@gmail.com
- In het programmaboekje van *Incluzio* onder "waanzinnige vrijplaats".

Tips

- Boek van Robin Timmers; *Leren omgaan met stemmen horen*.
- Boek van Marius Romme; *Stemmen horen begrijpelijk maken*.



Filmtip van Matthijs

De biografische film '**A Beautiful Mind**' vertelt het verhaal over de ietwat vreemde wiskundige *John Nash* aan Princeton die in 1958 de eerste verschijnselen krijgt van paranoïde schizofrenie, wat tot een gedwongen opname leidde.

Dit mooie verhaal, geregisseerd door Ron Howard, wordt verteld uit het perspectief van de hoofdpersoon zelf wat heel goed weergeeft hoe iemand een psychose ervaart.

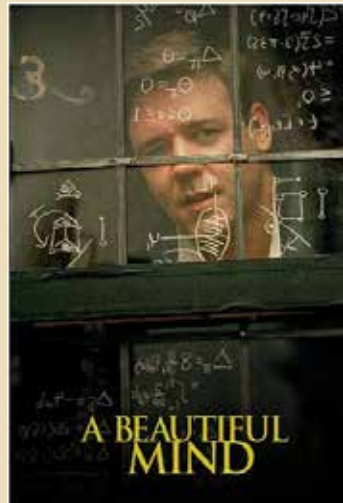
Wat voor een hel het is. Een Postbus 51 spotje, kan daar niet tegen op, om mensen te informeren over de impact van **paranoïde schizofrenie**

op de persoon zelf zowel als op zijn/haar omgeving.

John Nash won met twee andere collega's de Nobel prijs voor de economie.

De IMDb (International Movie Data Base) classificeert deze prachtige film op een 8,2 van 10 punten. Echt de moeite waard om te zien, gewoon voor jezelf of met je familie en vrienden. '**A Beautiful Mind**' is te streamen op: *Google Play, Prime Video, iTunes en Pathé Thuis*, voor een paar euro.

Matthijs.



De Klassieke Luisterkring

De klassieke Luisterkring

vindt plaats op donderdagochtend
van 10.00 – 12.00 uur.

Hier komen deelnemers
luisteren naar klassieke muziek.

Elke deelnemer komt met een
voorstel om naar te luisteren,
zo komt ieders smaak aan bod.

Na het luisteren naar een stuk
wordt er nog kort over gepraat.

Dat kan gaan over bijzonderheden
uit het leven van de componist tot
aan iets over muziek geschiedenis
uit de tijd van het stuk of iets over
de uitvoerende, de dirigent etc...

Deze activiteit is bedoeld voor:

- het hebben van sociale contacten
- het hebben van lotgenotencontact
- in beweging komen/blijven,
actief zijn buitenshuis
- structuur in een weekprogramma
- in stand houden van kwaliteit van
leven/terugval voorkomen
- kennis vergroten klassieke muziek
- afleiding, uit je hoofd
door focus op de activiteit
- persoonlijke doelen van de deelnemer.



Muzikaliteit en psychiatrische aandoeningen

Een bekend voorbeeld uit de
klassieke muziek is de componist
Robert Schumann. Veroorzaakte
zijn onstuimige leven Schumann's
depressies en manieën, en later
ook de stemmen en muzikale
hallucinaties? Of waren die
manieën juist de oorzaak van zijn
creatieve werken? Er is geen
officiële diagnose bekend. Maar
menig muzikant die zijn werken
speelt stelt: je moet wel manisch of
psychotisch zijn geweest om zulke
muziekstukken te schrijven.
Luister eens naar de te gekke
"Frühlingssinfonie" (Lentesymfonie).



Zotte termen uit de GGZ

Een tijdje geleden heb ik eens de bijsluiter van mijn medicijnen gepakt om het eens grondig door te lezen over de eventuele bijwerkingen die het met zich mee kan brengen.

Zo'n bijsluiter is een enorme lap tekst en begint vaak voor wie de medicijnen bedoeld zijn en waarvoor. Tot mijn enorme verbazing, ja echt, las ik: *"...voor ernstige geesteszieken."*

Geesteszieken!? Wat is dat voor een ouderwetse zotte term uit de jaren '50?, ging er door me heen.

Aan een ziekte ga je dood of genees je. Bij veel aandoeningen werkt de informatie overdracht niet optimaal. Wat door de juiste medicijnen erg goed kan worden opgevangen.

Veel mensen met schizofrenie kunnen weer naar behoren leven daardoor. Maar genezen doet het niet. Zo langzamerhand kan de wetenschap concluderen dus dat het iets is van de brein en niet onze geest, als we überhaupt wel een geest, ziel bezitten.

Psychische beperking

Een andere zotte term uit de GGZ is dat men spreekt over: mensen met een psychische beperking. Het is het woord

'beperking' dat me enorm tegen de borst stuit in combinatie met psychisch (psyche, ziel)..

Veel mensen denken dan dat je achterlijk bent of dat je een verstandelijke beperking hebt.

En zo word je dan ook wel eens behandeld. Ik ben net als andere mensen, alleen ben ik gevoelig voor psychoses. Dus dat komt erbij.

Het voegt iets toe, in mijn geval psychose. Het is volgens mij eerder een extensie.

Schizofrenie

De term *Schizofrenie* komt uit 1908(!). Het is natuurlijk ook een achterhaalde zotte term.

Het komt van het Griekse 'Schizein' en Phren. Dat letterlijk *"gespleten geest"* betekent maar dat is het niet. Maar het wordt nog steeds gebruikt.



Zotte termen uit de GGZ

Soms wordt er gezegd door mensen over iemand of iets dat hij of zij best wel schizofreen is wanneer ze tegenstrijdige dingen doen. Ook eens in de televisie. Flikken Maastricht had de dader *meervoudige persoonlijkheden* in zich, maar de schrijvers gebruikten in het script de stempel: schizofreen, alsof men in 2016 nog steeds niet beter wist of dat men naar de volksmond wilde praten? Maar op die manier worden vooroordelen weer volkomen bevestigd en onderstreept. Mensen met schizofrenie hebben last van psychoses (*hallucinaties*) en wanen en hebben geen gespleten persoonlijkheid à la Jeekyll en Mr. Hyde.

Een nieuwe term die belangenvereniging Anoiksis heeft uitgekozen na een prijsvraag was: **Perception Disorder Syndrom.**

Dat komt dichterbij de kern. Maar er was kritiek, want een "disorder" is al een syndroom op zich. Het werd van tafel geveegd.

Wat ik onzettend betreurt, overigens.

Termen uit de psychiatrie kunnen mensen op het verkeerde been zetten en stigma's veroorzaken en vooroordelen oproepen. Iets wat mensen met een psychische aandoening ook nog eens ongevraagd op hun boterham krijgen en ze moeten er maar mee zien om te gaan. Daarom pleit ik voor nieuwe termen anno 2025, het wordt de hoogste tijd. Termen die beter en accurater beschreven wat diverse psychische aandoeningen inhouden.

Geschreven door Matthijs.



Even voorstellen Tjebbe

Hoe heet je?

Tjebbe Borggreve.

Waar kom je vandaan?

Geboren in Drachten, opgegroeid in Dronten, nu alweer ruim 30 jaar woonachtig te Leiden.

Wat voor activiteiten bied je aan?

Muziek. Ik draai, samen met Ewald Ebing (ook mijn collega bij Popschool Leiden), de muziekgroepen. Hij meer op de voorgrond, ik meer regelen en organiseren (tegenwoordig samen met Petra de Waal). De open groep doen we samen en als hij verhinderd is val ik voor hem in.

Hoe vond je de eerste weken van je nieuwe baan?

Chaotisch (qua alles eromheen) maar leuk en fijne collega's.

Heb je ervaring met mensen met een psychische beperking?

Ja, ik werk al ruim 30 jaar voor stichting Anton Constandse in Den Haag. Vroeger op de woonvorm, nu ook alleen nog maar dagbesteding muziek. (Bandsessies, Shameless Plug, luister op Spotify!)

Heb je hier een opleiding in gevolgd, of doe je een opleiding hiervoor?

Ja. Ik heb aan het conservatorium in Rotterdam een tweejarige opleiding tot popdocent gedaan, hoofdvak zang. Daarvoor een blauwe maandag slagwerk gestudeerd aan het conservatorium Leeuwarden maar niet afgemaakt. Verder bij St Anton Constandse veel cursussen gevolgd met betrekking tot werken in de psychiatrie. Maar oorspronkelijk als onbevoegde kracht (toen dat nog kon) de psychiatrie ingerold. Ik bleek er goed in te zijn.

Heb je een passie in je leven, een grote hobby buiten het werk?

Ik geef te veel geld uit aan stripboeken, voornamelijk Amerikaanse comics en heb te weinig tijd om te snookeren. Verder ben ik druk bezig met een kinderboek. of eigenlijk de tekenaar is druk bezig:). Hopelijk komt het over anderhalf jaar uit. Afhankelijk van hoe snel hij schildert. Hij heeft een hoop te doen.





Tjebbe Borggreve

Kan je een ding noemen waardoor de wereld er een stukje leuker op zou worden?

Wat meer respect voor mensen die anders zijn, er anders uitzien of anders denken zou prettig zijn. En de bereidheid om meer te delen met elkaar. We leven ongelooflijk decadent (nog nooit in de geschiedenis van de mensheid was er zo'n overvloed en weelde) maar het lijkt wel alsof hoe meer we hebben, hoe minder we bereid zijn te delen. Ik word er erg droevig van en heb helaas weinig hoop voor de toekomst.

Als je nog eens met iemand een keer zou kunnen praten, iemand uit heden of verleden, met wie zou dat zijn?

Mijn vader. Die is na lange lijdensweg (dementie) overleden en ik heb eigenlijk nooit een goed gesprek met hem gehad. Tegen de tijd dat hij ervoor openstond was hij al te ver heen helaas.

Heb je een levensmotto/ lijfspreuk waar je je aanhoudt?

Ik ben niet gelovig, maar doe een ander niet aan wat jezelf niet zou willen.



Creatief binnen Rivierduinen

Kunstuitleen **Galerijk** is een kunstproject van Movens dat nog een beetje in de kinderschoenen staat, maar mooi is om al te benoemen! Hier kunnen kunstwerken gebracht, geëxposeerd, uitgeleend en soms zelfs verkocht worden.

De kunstwerken zijn van deelnemers die op verschillende manieren betrokken zijn binnen Rivierduinen: bijvoorbeeld bij de activiteiten van Movens, een trajectbegeleider, een wijkverpleegkundige of woonachtig binnen beschermd wonen of opgenomen in een (poli)kliniek. Ook ex-deelnemers die vroeger betrokken waren bij Rivierduinen kunnen deelnemen aan Galerijk.

De verschillende werken worden geëxposeerd binnen Rivierduinen (zoals op Rijnveste, Oudevaartweg e.d.). In de toekomst gaan daar ook andere locaties bijkomen. Daarbij kunnen de kunstwerken (wanneer de maker dat wil en na een kleine keuring) deelnemen aan de kunstuitleen. Ook kan een schilderij (als de kunstenaar dit zou willen) na een aantal maanden uitgeleend te zijn, verkocht worden!

Wilt u meedoen, kent u iemand die mee zou willen doen of zou u gewoon wat meer informatie willen? Neemt u dan vooral contact op met Janine Boting via j.boting@rivierduinen.nl of 06 - 309 83 929.

Een gedicht van Richard Koster

VOEL JE VRIJ ALSEEN
VOEL DE MENS DOET
ZIJN BEST OM OOK VRIJ
TE ZIJN ALSEEN VOEL
IS NIET EN VRIED VAN
PLEK NAAR PLEK EN
DE MENS DOET EVEN
ZIJN OGEN DICHT EN
VRIED IN ZIJN GEDACHTEN
VAN PLEK NAAR PLEK.
Richard Koster
31-3-2025

