

INTERVIEW Margriet (65) kampte met angstaanvallen en kwam de deur nauwelijks meer uit

'Hier wordt een gaatje geprikt in je coconnetje van depressiviteit'

Ze had depressies, angstaanvallen, kon licht noch mensen verdragen en kwam de deur niet meer uit. Doordat Margriet de Vries (65) uit Alkmaar in aanraking kwam met MindsZ, de creatieve dagbesteding van GGZ Noord-Holland-Noord (NHN), gaat het nu 'best wel weer aardig' met haar.



Martijn Gijsbertsen
m.gijsbertsen@mediahuis.nl

Heerhugowaard ■ „Zij is, net als vele anderen, wat mij betreft het levende bewijs dat kunst en kunstzinnig bezig zijn meer ruimte in behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg moeten krijgen”, stelt Nicole de Vries (62), geen familie en eveneens Alkmaarse. Zij is agogisch werker en begeleider bij de dagbesteding voor mensen en groepen op weg naar herstel.

GGZ NHN biedt via MindsZ (uitgesproken: 'mindset') in ateliers in Alkmaar, Heerhugowaard, Heiloo, Schagen en Den Helder hiertoe mogelijkheden voor cliënten. Hun werken, veelal hergebruikte producten, worden verkocht. Onder meer bij kringloopwinkel Rataplan in Heerhugowaard.

„Je creativiteit aanspreken, zelfexpressie laten zien in een omgeving die veilig is, kan een belangrijke toevoeging zijn. Het is geen medicijn, geen vorm van therapie,

maar werkt absoluut helend”, weet Nicole de Vries.

„Je kunt door met een lege bladzijde te beginnen je eigen mogelijkheden ontdekken en, wanneer in groepsverband wordt gewerkt, ideeën opdoen van anderen. Dat verruimt het blikveld. Iedereen krijgt dezelfde opdracht en maakt toch iets van zichzelf. Daarmee laten ze hun ware aard zien, eigenlijk hoe ze in hun vel zitten. Het is een heel puur gebied.”

Meubels pimpen

Marianne Frieling (64), sociaalpsychiatisch verpleegkundige en coach/adviseur voor alle circa 150 deelnemers aan en medewerkers van Maatwerk (centrum voor werk en ontwikkeling van GGZ NHN), waaronder MindsZ, ondersteunt die visie.

„Wanneer je creatief bezig bent, met schilderen, fotograferen, dansen, pimpen van meubels, noem maar op, dan check je even uit en verdwijnen problemen voor even naar de achtergrond. Omdat je je ergens anders op focust. Check je weer in, dus keer je terug in de

realiteit, dan doe je dat met een ander perspectiefje. Omdat je even uitgecheckt bent geweest, kan jouw blik op de wereld net weer iets anders zijn geworden.”

Margriet de Vries, die opgroeide in een onveilige omgeving, thuis, veel is gepest op school en daardoor getraumatiseerd is geraakt, omschrijft het op haar manier. „Je bent als het ware uit je hoofd, omdat je iets anders aan het doen bent. Dan heb je geen negatieve gedachten, krijgt juist een positieve impuls omdat je jouw emoties in het werk kwijt kan. Je woede of verdriet kan projecteren.”

Huilen

Zelf vindt de Alkmaarse het 'heerlijk' om in een atelier actief te zijn. „Kunst is een manier om met anderen in contact te raken, onder de mensen te komen. In het begin had ik nog wel eens paniekaanvallen, kreeg af en toe zelfs hyperventilatie omdat ik thuis de deur nauwelijks uit ging. Ik heb hier ook wel eens drie uur afgezonderd in een apart kamertje gezeten, alleen maar huilen. Toch bleef ik komen, omdat ik merk dat het werkt”, vertelt ze.

„Terwijl ik in het dagelijks leven soms in de auto aan de linkerkant van de weg zat, omdat ik in een andere wereld in gevecht was, ben ik me toch steeds veiliger gaan voelen. Puur door hier. Komt ook omdat ik een heel fijne psycholoog en psychiater had en in een heel goede groep zat. Ik kom mezelf laten zien en zijn wie ik was en ben.”

Vleugels

„Als je depressief bent, zit je vaak in je eigen coconnetje. Omdat je je schaamt. Hier wordt af en toe in dat coconnetje een gaatje geprikt, zodat er licht binnen komt en je de zon voelt, kunt ademen en je vleugels uit kunt slaan. Op een gegeven moment kom je eruit en kun je weer beginnen te leven.”

Om iedereen te kunnen laten ervaren welke uitwerking kunst maken op je mentale welzijn kan hebben, houdt GGZ NHN in de week van de wereldwijde Suïcidepreventiedag (10 september) met diverse ketenpartners allerlei workshops.

Onder het motto 'Creatief uit je hoofd' staan tussen 9 en 13 september op diverse locaties bijvoorbeeld acrylgieten, kaarsen decoreren, bootjes maken, een literaire avond, schrijfclub, vrije dans, het maken van 'happy stones' (beschilderen van stenen met een blijde bood-

„
Het is geen
medicijn, geen
vorm van
therapie, maar
werkt absoluut
helend

Nicole de Vries
Agogisch medewerker/begeleider
GGZ NHN



Troostende kunst van kleding.



De drie dames voor een 'draaiend' kunstwerk van Margriet de Vries (rechts). Links Marianne Frieling, in het midden Nicole de Vries.

FOTO'S JIFOTO.NL/JAN JONG

schap) en veel meer op het programma.

„Alle inwoners van Noord-Holland Noord kunnen meedoen, het is beslist niet alleen voor cliënten van GGZ NHN bedoeld”, benadrukt Frieling. „Niet alleen als het niet lekker met je gaat, kan kunst zeker helen, ook als het wel goed gaat. Dus iedereen is welkom en alle activiteiten zijn gratis. We hebben flyers gemaakt en in bibliotheken en gemeentehuizen gelegd en huisartsen en sociale wijkteams gaan alles promoten.”

Waar het vooral om gaat, is ontmoeting en met elkaar in gesprek gaan, stelt ze. Naar elkaar omkijken en vragen hoe het met iemand gaat. „Wanneer je beseft dat van de achttien miljoen Nederlanders 500.000 mensen wel eens hebben nagedacht over zelfdoding, er jaarlijks meer dan 1800 personen door suïcide overlijden, dan kennen we allemaal wel iemand die in stilte zulke gedachten heeft of moet hebben gehad, van wie de directe omgeving het soms helemaal niet weet.”

Opluchting

Volgens Frieling is het voor velen die zulke gedachten hebben een opluchting wanneer zij erover kunnen praten, worden gehoord, zonder te worden veroordeeld.

„Vaak zie je dat ze daarna de weg die ze aanvankelijk hadden gekozen verlaten, willen overleven, alleen omdat ze er met iemand over hebben gesproken. Mensen

„
Wanneer je creatief bezig bent, check je even uit en verdwijnen problemen voor naar de achtergrond

Marianne Frieling
Sociaalpsychiatrisch
verpleegkundige GGZ NHN

denken dat wanneer ze vragen of iemand gedachten heeft over zelfdoding zij hun op ideeën brengen, maar dat is een misvatting. Luisteren is vaak al voldoende, je hoeft niet eens oplossingen aan te dragen. Die verzinnen ze zelf wel.”

Met Margriet de Vries, die de opleiding tot goud- en zilversmid heeft gevolgd, als etaleuse heeft gewerkt en kunstenaar is, gaat het momenteel stukken beter. „Ik ben altijd alert, moet mezelf goed in de gaten houden.”

'Vierkante ballen'

„Toen ik 20 jaar was, mocht ik naar de kunstacademie omdat ik talent had, maar ik koos ervoor om mijn verleden in Nederland achter me te laten en een nieuw leven op te bouwen. Op Sicilië, waar ik een naartoe ben gevlucht om hier van alle ellende af te zijn, noemden ze mij de 'vrouw met de vierkante ballen'. Omdat ik nooit mocht zijn wie ik was, nam ik daar stelling, voelde geen belemmeringen, was ineens de intelligente Margriet, liet me de mond niet snoeren en liet me door niemand intimideren of bang maken. Daar ben ik niet trots op, maar daardoor heb ik mijn eigenwaarde wel deels teruggekregen.”

Ze woonde vijftien jaar op het Italiaanse eiland, werkte zelfstandig etaleuse en had later een eigen restaurant. „Ik heb daar ook kinderen gekregen. De familie en vrienden waren liefdevol. Toch waren mijn emoties nog geblokkeerd.”

Haar relatie strandde, waarna ze terugkeerde naar Nederland.

Een traumatische ervaring in haar tweede huwelijk in Nederland zorgde ervoor dat 'de deksel van de gierput kwam'. „Mijn hele jeugd kwam naar boven, ik kreeg PTSS-ervaringen (posttraumatische stress-stoornis; red.). Door behandeling en therapie, waarin kunst een rol speelt, ben ik na vallen en opstaan weer die krachtige vrouw met humor, die met een glimlach volop in het leven durft te staan.”

Van haar kwetsbaarheid heeft zij als kunstenaar intussen haar kracht gemaakt. „Als kind dat grote eenzaamheid ervoer en in een sociaal isolement zat, zag ik overal gezichten: in de pap, in de heg, in de wolken, in de gordijnen. Die ging ik mij verbeelden, want dan voel je je minder alleen.”

Draai

Een deel van haar schilderijen zijn 'draaiend': geef je er een draai aan, dan kan het nieuw perspectief bieden. „Door mijn gevoel van eenzaamheid zoek ik verbinding en verbind alles op mijn doeken tot een geheel. Dat is ook iets wat ik meeneem in het echte leven: wanneer je een probleem van een andere kant bekijkt, zie je misschien iets wat je niet had gezien wanneer je steeds star naar hetzelfde punt blijft kijken.”

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.

„
Je bent als het ware uit je hoofd, omdat je iets anders aan het doen bent. Je kunt jouw woede of verdriet projecteren

Margriet de Vries
Kunstenaar/deelnemster MindsZ