

drie / wintereditie

't Brouwertje



INHOUDSOPGAVE

- 2 colofon
- 3 intro “lieve lezers”
- 3 Activiteiten in de Brouwerij
- 4 Interview Riek Sijbring
- 8 “Horses” van Aart Eertink
- 10 Boekrecensie “zelfhulp gids stemmen horen”
- 11 “Onbekende bron” door Lennert Ras
- 12 “Helder als glas” - van Jeroen Verkroost
- 14 Schrijfatelier door Lennert Ras
- 15 Cursus creatief schrijven door Uko Verhulst
- 15 Jejero’s glas
- 16 Lekker Brouwsel - Tomatensoep a la Bart
- 17 Sjaak Klaver Vertellingen voor het slapengaan, miniaturen.
- 18 nieuwjaarswensen van leden
- 18 goed voornemen door Stella Siu Lie Ang
- 19 “Een paradijs” door Sophia van Fraassen

Centrum De Brouwerij
Hoogte Kadijk 61hs
1018 BE Amsterdam
centrumdebrouwerij.nl



COLOFON

Hoofdredactie:

Jeroen Verkroost, Pelle Bast

Eindredactie:

Lennert Ras

Fotografie

voorpagina & 4 & 7 - Arno Tijnagel

pagina 8 - Aart Eertink

pagina 2 & 11 - Pelle Bast

Vormgeving:

Liesbeth Worm

Met bijdragen van:

Jeroen Verkroost, Lennert Ras, Stella Siu Lie

Ang, Aart Eertink, Jerry Val, Frank Steverink

Bianca Greveling, Sophia van Fraassen

Drukwerk:

Repro De Regenboog Groep

Correspondentie 't Brouwertje:

pelle.bast@molemann.nl



Lieve lezers

Afgelopen najaar voelde ik de behoefte om weer zo snel mogelijk een nieuwe versie van 't Brouwertje te gaan maken. Juist in deze tijd waarin veel mensen thuis zitten, zich misschien vervelen of eenzaam zijn. Het coronavirus leek zich even terug te trekken en ik had al weer goede hoop voor het nieuwe jaar. Het idee was dan ook dat het nieuwe Brouwertje een hoopvolle boodschap zou zijn voor het komende jaar. Ik (her)schrijf deze introductie van ons tijdschrift een uur nadat Mark Rutte het land opnieuw heeft toegesproken met een nieuw pakket aan maatregelen vanwege het stijgende aantal besmettingen. Ik besef ineens dat mijn te optimistische kijk van het voorjaar, 'in de zomer zal het wel weer voorbij zijn', zich heeft herhaald.

Er zijn ook lichtpuntjes: zo is het voor veel teamleden, vrijwilligers en leden heel fijn geweest, dat De Brouwerij al die tijd open is gebleven. We hebben ons goed en kwaadschiks moeten aanpassen en beginnen zowaar aan sommige dingen te wennen. Maar we blijven ook vooruit kijken en denken na over De Brouwerij na deze pandemie.

Met één project in het bijzonder konden we vooruit blijven kijken en dat was het bouwen van onze nieuwe website. Deze staat inmiddels online via ons gebruikelijk adres:

centrumdebrouwerij.nl

Hiervoor wil ik graag Ajay en Roberto in het zonnetje zetten, want die hebben hier keihard aan zitten werken en het resultaat mag er wezen. Anders dan de vorige website vind je er nu ook nieuws vanuit onze gemeenschap en een activiteitenkalender met alle informatie over wat er te doen is bij De Brouwerij. Veel leesplezier met 't Brouwertje en tot aan de overkant!

Pelle Bast

Activiteiten in de Brouwerij

Vooralsnog kunnen we de volgende activiteiten weer organiseren:

- Lunch op dinsdag & vrijdag (alleen afhaal) om 12.15 uur
- Ledendiner op maandag & donderdag 18.00 tot 20.00 uur
- Activiteitenmiddag op woensdagmiddag (zie wekelijkse nieuwsbrief)
- Yoga op donderdag 15.30 tot 16.30 uur
- Gitaarles op afspraak

- & meer zie wekelijkse nieuwsbrief

Voor alle activiteiten geldt een limiet van het aantal personen berekend aan de hand van de ruimte. Daarom is het noodzakelijk dat je je aanmeld via jacco.vansandijk@molemann.nl. Vraag je behandelaar voor de meest actuele informatie over de situatie in De Brouwerij of volg onze nieuwsbrief.



Riek in de kijker

Als kunst en psychiatrie elkaar ontmoeten

Afgelopen jaar is Riek Sijbring (62) chef geworden van de Brouwerij. Ze zit aan de lange tafel in de zijkamer van onze eigen GGZ instelling, steunt met de handen op tafel, zet haar bril bovenop haar hoofd, haar wilde grijze haardos plukt eronderuit. Ze werkt pas zes jaar in de psychiatrie. “Nu wil je zeker weten wat ik daarvoor deed?”

“Dat is mijn tweede vraag”.

Eerder werkte ze in “algemene” ziekenhuizen en in de wijkverpleging, zo vertelt ze met zachte stem. “Eerder maakte ik weleens de fout door normale ziekenhuizen te zeggen, dat is niet de goede manier van uitdrukken natuurlijk”, lacht ze met een open gezicht. In die tijd deed ze al een specialisatie in de psychiatrie. Ze moest veel wisselende diensten draaien.

“Af en toe liep ik steunend op de meubels door mijn kamer. Ik was toen begin twintig. Ik dacht, dat houd ik niet vol. Als het zo doorgaat dan heb ik uiteindelijk alleen maar gewerkt en dan ben ik op mijn veertigste dood. Wegens uitputting.” Ook een sociaal leven was zo niet op te bouwen. “Ik had nog andere talenten dacht ik en ging op tekencursussen”. Op haar drieëntwintigste ging ze naar de Rietveldacademie. Eén jaar ging ze naar de theater afdeling maar “dat was niet helemaal wat ik in mijn hoofd had, ik sloot de studie na vijf jaar af bij ‘de afdeling audiovisueel’.

Daarna ging ze naar de Rijksacademie. “Dat was net een klooster. Je sloot jezelf op en ging daar twee jaar afgezonderd van ‘de gewone wereld’, werken, in de hoop als een betere kunstenaar er af te komen”. Ze vond het leuk, maar “zo geïsoleerd van de maatschappij, dat klopte niet in mijn idee. Ik moet contact hebben met de wereld buiten deze muren”. Dus ging ze ernaast weer in de zorg werken.

In Maastricht richtte ze met twee andere vrouwen een groep op, de Geuzen, een activistische kunstenaarsgroep. “Het activisme zat er vooral in dat we het vrouw zijn en het vrouwelijk kunstenaar zijn, continuer sprake brachten.” Dat speelde in 1997. Voor één van hun projecten vroegen ze aan allerlei mensen een lijst te maken met scheldwoorden voor vrouwen. “Kenau, kutwijf, stoefhoer, weet ik veel wat, dat werd een hele verzameling van wat een vrouwbeeld in een bepaalde tijd toont, niet alleen negatief”,

lacht ze vrolijk. Ze drukt haar handen tegen haar slaap.

“Samen hebben we T-shirts gemaakt met die tekst, scheldnaam erop, van elke T-shirt was er maar één. Op de rug van het T-shirt een label met de definitie van wat een geuzennaam is. Het idee was, als je met trots het T-shirt draagt waar in principe een scheldwoord op staat, dan ontkracht je de negatieve betekenis ervan.”

“Een spel met woorden?”

“Bijvoorbeeld, queer was vroeger een scheldwoord voor homoseksuele mannen, maar op gegeven moment is het woord hernomen en met trots gebruikt, het is een term in ‘de officiële wereld’ geworden om bijvoorbeeld een academische studie aan te duiden: ‘queer-theory.’ Op deze manier kan je de nare betekenis er afhaken en het met trots gebruiken.”

“Hoe zou je dat willen verbinden met de mensen in de psychiatrie?”

“In de discussie over stigma en zelfstigma worden nare dingen gezegd over mensen die anders denken, de wereld anders bekijken of een kwetsbaarheid hebben en daardoor niet voldoen aan geldende normen in de maatschappij. Stel je voor dat je al de woorden zou verzamelen die je ooit te horen hebt gekregen. “Bijvoorbeeld, hoe vaak in discussies wordt de term schizofreen niet gebruikt, om situaties te typeren die volledig los staan van welke medische context dan ook.”

“Dat is denigrerend voor mensen die aan schizofrenie leiden?”

“Ja, en dan los van de hele discussie of het ziektebeeld wel bestaat”. Ze houdt haar handen onder de kin en hangt met de ellebogen op tafel. “Je kan allerlei labels opgeplakt krijgen, daar verzet ik me tegen. Ook wij, kunstenaarsgroep de Geuzen, waren daar mee bezig. Bijvoorbeeld, de verzameling scheldnamen voor vrouwen die we bij elkaar gesprokkeld hadden en op T-shirts gedrukt. Die lieten we tijdens een tentoonstelling zien. En stel je gaat naar die tentoonstelling met een vriendin en je prijst haar een T-shirt aan, met bijvoorbeeld met het woord ‘kuttekop’ erop gedrukt. Dat kan je natuurlijk helemaal niet tegen een ander zeggen maar door het op een lacherige

grappige manier toch ter sprake te brengen, kan je de nare betekenis ervan ontkrachten. De discussies die rond het kledingrek ontstonden waren daarom niet alleen grappig maar ook 'to the point'".

"Bij de Rietveld moest je toelatingsexamen doen. Ze vroegen mij: je hebt in de verpleging gewerkt en nu de kunst, hoe zit dat? Mijn antwoord was toen, voor mij is er eigenlijk niet een zo'n groot verschil. Ze keken me aan met een blik van, die spoort niet helemaal. Maar ik denk nog steeds dat psychiatrie naast het medische, ook over normen en een mensbeeld gaat. Onderwerpen die sterk afhankelijk zijn van het tijdsgewricht en de politieke werkelijkheid waarin we leven. Iets waar ik binnen de kunst en filosofie ook geïnteresseerd in ben."

"Psychiatrie en kunst, gaat dat over waarneming? Hoe we elkaar zien? De wereld?"

"Ik denk dat het zo is. Ik denk dat misschien alle kunstwerken, in de breedste zin van het woord dus ook boeken, gedichten, muziekstukken, eigenlijk iets zeggen over de maker. Over zijn of haar verhouding tot de rest van de wereld, in een bepaald tijdsgewricht. Voor mij is alle kunst politiek, omdat je je in de openbare ruimte begeeft. En in die zin denk ik dat psychiatrie, bijvoorbeeld als je Foucault leest, zie je ook dat door de tijden heen het hele idee wat waanzin is of 'niet normaal', heel erg afhankelijk is van hoe dat in een bepaalde tijd gezien wordt. Hoe mensen daarover denken."

"Het is een maatschappelijk gegeven hoe we kijken naar gek zijn of kunst?"

"Ja, in hoeverre je afwijkt van de norm. De norm wordt door de tijd en de mensen die in die tijd leven bepaald, en vervolgens door de politiek. En in hoeverre je van de norm afwijkt, zegt letterlijk iets over hoe normaal je bent."

"Wat je definieert als normaal of abnormaal is een politieke keuze?"

"Precies. Wat accepteert je, wat verdraag je als maatschappij? In hoeverre verdraag je een afwijking van de norm? Als kinderen onrustig en beweeglijk zijn en moeilijk in de klas in hun schoolbankje kunnen blijven zitten, hebben ze dan ADHD of speelt er iets anders? Is een pil de oplossing of misschien moeten we breder kijken naar een gezin en de dynamiek of problematiek die daar speelt? Dat is wat ongenueanceerd geformuleerd, de werkelijkheid is altijd ingewikkelder maar toch".

"Waarin verschilt de Brouwerij van andere GGZ-instellingen?"

"Ik denk dat wij proberen te kijken naar een 'heel mens', holistisch of hoe je dat zou willen noemen. De mens in totaal verbonden met anderen en de wereld om hem heen." Ze vouwt de handen in de mouwen en legt haar bril op tafel. "Dat geldt ook voor mij als werknemer, met alles wat ik gedaan heb, was het heel fijn om bij de Brouwerij te komen werken, omdat alles wat ik gedaan heb hier plek kan krijgen. Dat voelt 'heel'. Ik hoef me niet anders voor te doen in een rol of delen van mijn interesses niet benoemen op mijn werkplek."

"Er wordt breed gekeken naar de mens, niet naar het etiketje dat eronder zit?"

"Ja. Helaas moeten we dat soms wel gebruiken. Voor de verzekering moet je toch die etikettes gebruiken. En soms is het een soort taal die wij als hulpverleners gebruiken." Ze praat met zachte stem. "Soms om te kijken, een kader te gebruiken om te begrijpen wat er aan de hand is. Het komt voor dat je een onderzoek wil doen naar autisme. Het gaat niet om het label, maar het kan een manier zijn om met elkaar te praten. Bijvoorbeeld als je daar trekken van hebt, dan kan zich dat in bepaald gedrag uiten. Uit onderzoek weten we van andere mensen dat het problemen kan opleveren in je sociale verkeer. Dan kunnen mensen ineens denken, een verklaringsmodel hebben, waardoor ze beter inzien waarom zij een bepaalde situatie moeilijk vinden, dat kan ontschuldigen. Het etiket is soms ook belangrijk om te bepalen welke medicatie aangewezen is".

"Hoe wordt de mens benaderd in de Brouwerij?"

"Ik hoop als medemens, met interesse en nieuwsgierigheid naar wie de persoon is", zegt ze met nadruk. "En daarnaast wat hij wil. We hebben gelijkwaardigheid benoemd in onze visie. En in bijzondere situaties wordt de behandelrelatie ongelijkwaardig en ga ik als hulpverlener mogelijk voorbij aan wat iemand zegt te willen. Soms zijn mensen ernstig in crisis, op zo'n manier dat ze alles kapot maken wat ze hebben. Dan vind ik dat ik ook bescherming moet bieden. Dan moet ik mijn best doen om het ernstig nadeel dat mensen zichzelf kunnen berokkenen, te beperken of te stoppen. Zo'n situatie is verdrietig en voor iedereen onwenselijk, maar mijn positie niet gebruiken om bijvoorbeeld een opname af te dwingen zou ook laakbaar zijn. Op dat moment weet ik heel goed dat ik mijn machtspositie gebruik. Maar dat is

het laatste middel en moet ik daarnaast te allen tijde zien te voorkomen”

Behalve als verpleegkundig specialist GGZ werkt Riek nu als chef, zoals dat heet binnen de Brouwerij. “En daarmee ben ik verantwoordelijk voor het personeelsbeleid, de financiën, dat we goed draaien. Dat alle voorwaarden om dat te kunnen doen aanwezig zijn, opdat we veilige en goed kwalitatieve patiënten-zorg/behandeling bieden.”

“Waarom heb je besloten chef te worden van de Brouwerij?” Ze lacht luid.

“Het is eigenlijk allemaal heel raar gegaan.

Ik heb nooit de ambitie gehad om hoofd van iets te worden. Ik zie dat ook niet als een kroon op mijn werk. Ik heb er ook goed over na moeten denken, of ik dat wel wilde, maar ik dacht misschien is dat een verrijking aan mijn carrière. En ik wilde dat we alles goed op orde kregen met de Brouwerij, na een lastige periode”.

“Is het nou beter onder controle?”

“Onder controle klinkt ook weer zo. We zijn nu met een team, waarin iedereen met de instelling werkt, dat we het samen voor elkaar moeten zien te krijgen en daar doen we allemaal dagelijks onze uiterste best voor. Daarnaast hebben we nog eens heel goed gekeken naar de visie: waar staan wij voor, wat hebben wij als doel, dat is wat we gaan uitvoeren en is het kader waarbinnen we samen beslissingen nemen. De grote verandering is, dat het behandelteam en ‘welzijn/voorheen stichting de Brouwerij’ zonder onderscheid samen werken”

“We zijn het afgelopen jaar zo bezig geweest met alle crisisedingen, om alles weer op poten te krijgen, dat ik nu ook wel een blik naar voren wil werpen. We zijn hard bezig om weer op volle sterkte te komen qua personeel. Dat is niet altijd even gemakkelijk in de huidige arbeidsmarkt maar stukje bij beetje, lukt dat. We moeten weer kunnen groeien.

“Ik hoop mijn wens om met een wat meer ‘filosofische, reflecterende blik’ te gaan kijken, hoe normbevestigend wij mogelijk zijn, tot een uitnodiging kunnen omvormen aan de hele gemeenschap. Zodat we samen een verbetering voor de leden, de behandeling en ‘het leven in de Brouwerij kunnen verwerken.”

door Jeroen Verkroost





**SLOW DOWN
HORSES**

Horses

Ik was die morgen vroeg wakker. Ik kon door het zolderraam niet zien of het al licht werd, omdat het bedekt was met spinnenweb.

Voorzichtig ging ik de trap af om te voorkomen dat ik Stella wakker maakte.

Ik wist waar ik naar toe ging.

De zon kwam net op toen ik daar aankwam. Ik stond op een heuvel naast een boom en keek naar het dal en de heuvels.

Schape stonden rustig te grazen, maar dat duurde niet lang.

Opeens stoven de schape ervandoor. Ik voelde en zag een soort van energie en licht rond en in mij. En ineens was hij daar: het witte paard.

Geen zwart, rood of bont, maar een wit paard kwam als een bliksem bij mij binnen. Ik weet niet meer hoe lang ik daar stond of wat ik dacht.

Ik was verbijsterd!

Nog nooit had ik zo een kracht gevoeld. Gevoelens van geluk en verwarring.

Het einde van een sjamanistisch week eindigde in een manege.

Ik ben uiteindelijk weer naar het huis terug gegaan, wetende dat we die dag op het vliegveld in Glasgow een vriend gingen ophalen voor een lang weekend feest in de bergen.

Na meer dan een week in afzondering te hebben doorgebracht, was het even wennen in de real world. Zeker toen ik langs de snelweg blauwe piramides zag waarop roze schape aan het grazen waren.

We stopten halverwege bij een tankstation. Nieuwsgierig bekeek ik de krantenkoppen.

“How the Masters of the Universe ran amok and cost us the earth.”

Het was dinsdag 16 sept 2008, de bankencrisis.

Kon het nog gekker worden!

Het antwoord bleek een volmondig “Ja!” te zijn. In de week er op heb ik als paard de

highlands onveilig gemaakt, gras gegeten en het verleden en heden bezocht. De dieren kwamen onverwachts mijn lichaam en geest bezoeken wat een pijnlijk proces bleek. Ze vertelden wat de mens hun had aangedaan.

Met de vogels kon ik vliegen. Ik voelde me één met alles. Na een week door de bergen cross country te hebben gedraafd was ik 8 kilo afgevallen en ik voelde me verlicht. Ik dacht dat ik het begreep en nooit meer ongelukkig kon zijn.....

Nu draaf ik nog geregeld door en hinnik af en toe, als het toch nog gekker blijkt te kunnen.

Zelfhulpgids over praten met stemmen

Rufus May & Elisabeth Svanholmer, 2019
(vertaling Robin Timmers 2020)

De zelfhulpgids over praten met je stemmen (tweede versie, de eerste versie was van 2017) wil je in gesprek laten gaan met de stemmen in je hoofd. Omdat je minder bang wil zijn voor de stemmen of erachter wil komen waarom de stemmen er zijn. Door meer zelfvertrouwen te hebben, kun je misschien meer respect van je stemmen krijgen. Je kunt ze vragen van wat voor eten of muziek ze houden.

Het is belangrijk om te gronden voordat je met je stemmen gaat praten. Bijvoorbeeld door yoga of ademhalingsoefeningen of door een wandeling te maken. Het is belangrijk dat je bepaalde tijden inlast om met ze te praten, zodat er tijd over blijft voor andere dingen. Als je stemmen niet de straat op durven en je tegenhouden, kan je ze precies vertellen over wat je gaat doen om ze gerust te stellen. Je zou hardop met ze kunnen praten en in het openbaar zou je je telefoon of headset kunnen gebruiken om dit te doen, zodat het niet zo opvalt. Je kunt een gesprek met je stemmen beginnen door te vragen hoe het met ze gaat.

Ook kan een naam gebruiken voor de stemmen helpend zijn. Alhoewel mijn stemmen altijd bekenden zijn en al een naam hebben. Als de stemmen niet luisteren of je proberen te stangen kun je een pauze inlassen. Vragen die je zou kunnen stellen zijn: hoe voel je je? Heb je advies voor me? Hoe vind je het om met me te praten? Dingen die je moet vermijden: agressief doen naar de stemmen of een stem proberen te dwingen met je te praten.

Soms spreken de stemmen in metaforen. Je hebt grotere schoenen nodig, zou kunnen betekenen dat mensen over je heen lopen. Als een stem zegt 'maak een einde aan je leven', kun je oefenen door te reageren met ik wil leven of ik kies voor het leven. Vertel ze dat je van muziek luisteren houdt of van lekker eten en dat je mee wil maken hoe het is om oud te worden. Het kan zijn dat zulke stemmen een verwijzing zijn naar een stukje suïcidaliteit in jezelf. Als stemmen je vragen je te snijden, kun je zeggen dat je een andere manier wilt vinden om met je emotionele nood om te gaan. Gelukkig komt dat bij mij niet voor: dat ze zeggen of vragen een eind aan mijn leven te maken of me te snijden.

Als stemmen je kwetsen kun je zeggen dat je je gekwetst of verdrietig voelt en dat je respect nodig hebt om je veilig te kunnen voelen. En ze vragen of ze respectvoller over je willen praten. Je kunt een collage maken met je stemmen of poppen maken die de stemmen vertegenwoordigen. Of een gedicht of rap maken, tekenen of schilderen over hoe de stemmen zich voelen en over de verhalen die ze vertellen. Ook kun je humor gebruiken om het gesprek luchtiger te maken of bruggen te bouwen naar de stemmen. Sommige stemmen houden hiervan.

Vaak proberen je stemmen je te beschermen. Ze zeggen bijvoorbeeld dat je lelijk bent, om je te beschermen tegen afwijzing door anderen en te proberen je thuis te houden. Als een stem scheldt, kun je een tijdje mee gaan schelden. De zelfhulpgids kan voor stemmehoorders behulpzaam zijn. Het lijkt goed om met je stemmen in gesprek te gaan.

Onbekende bron

het druppelt, sijpelt, droogt op, vervloeit, verdampt
het komt zoals het komt, accepteer het maar
leg je erbij neer, opdat je niet verkramp
het geeft niet als ik naar een leeg beeldscherm staar

niet met de trein, de vaart der volkeren mee
prestatiedwang, laat los, Ipin*, neem wat rust
er is tijd genoeg, wees met jezelf tevree
zo heb je de onmacht in jezelf gesust

voor je het weet zal je bron weer gaan stromen
strakjes kom je je impasse te boven
de juist stappen, obstakels genomen

het leeg zijn is voorbij, je kunt weer dromen
Zon door het raam zien, in jezelf geloven
neem je pen op. Laat de woordenstroom komen

door Lennert Ras

* Ipin is een voorloper van zen boeddhisme



Helder als glas

Helder als glas ben ik. Kristalhelder. Mensen kijken door mij heen. Dwars door mij heen. Ze kijken door mij heen, alsof ik niet besta. Besta ik wel?

Wat betekent het eigenlijk om te bestaan?

Ze kunnen mijn gedachten lezen. “Ze” zijn de mensen. Door de zenuwbanen in mijn hersenen lopen elektrische stroompjes heen en die genereren elektromagnetische golven die voor iedereen open en bloot liggen. Zo houden ze mij in de gaten.

Ik probeer niet te denken. Aan niets te denken. Want nergens aan denken is de enige manier om te zorgen dat mijn gedachten en bedoelingen niet afgelezen kunnen worden. Zodat ze van mij blijven. Alleen is niets zo moeilijk als niet denken. Dat gaat helemaal automatisch. Het lukt dan ook niet. Constant ontvlieden gedachten aan mijn brein. Sowieso die gedachte dat ik niet moet denken. Die herhaal ik ongewild als een mantra. Want als je ergens niet aan wilt denken, denk je er juist aan.

Het is beangstigend als je geen controle hebt over je eigen gedachten.

Ik loop door een drukke winkelstraat. Een man botst tegen me op, draait zich om en kijkt me vies aan. Ik probeer uit alle macht niet aan hem te denken. ‘Wat een nare man’, ont-schiet mij. Ik maak vaart opdat hij me niet achterna loopt. Slinger mezelf tussen de massa door. Een steegje in. Hier is niemand. Ik kijk tersluiks achterom. De man is me niet achterna gekomen. Opgelucht haal ik adem. Mijn hart klopt als een tierelier en het zweet druipt van mijn voorhoofd.

Het is ronduit gevaarlijk, als je gedachten niet voor jouzelf alleen zijn.

In een winkelruit zie ik mijn figuur. Ik stel scherp op de weerschijning van mijn lichaam achter het glas. Zo zie ik er dus uit voor andere mensen. Een lichaam waar je dwars doorheen kunt kijken, alsof het er niet was. Een onaantrekbaar lichaam. Als een schim. Ben ik soms niets anders dan een hersenschim?

In de etalage staat een paspop met een niemendalletje aan. Olijfgroen. Om het hoofd een doekje in net zo’n kleur. Mijn lievelingskleur. Ik ga naar binnen om het te passen.

‘Kan ik je ergens mee helpen’, vraagt de winkelbediende als ik het jurkje in mijn handen neem en de stof bevoel.

‘Ik weet niet’, zeg ik. ‘Ik vind dit een mooi jurkje.’ Met ingehouden adem bekijk ik de label voor de prijs. Het is ook een mooie prijs. Iets te hoog gegrepen voor mij. ‘Ik kan het niet betalen’, zeg ik timide. De vrouw lacht zonder te lachen. Een onechte lach. ‘Wat een naar mens’, ontglipt mij de gedachte. Nu kijkt ze me vals aan. Alsof ik een stuk vuil ben. Zie je wel. Ze doorziet me. Ik stamel een verontschuldiging en loop snel weer verder.

Ben ik wel méér dan een weerspiegeling in het glas?

In het park kom ik tot rust. Een merel kweelt. Bomen botten hun prille bladerdek en diepe gele narcissen en lila krokussen ontspruiten in de grasbeddingen. Alles pulseert, alsof het is bezielde. Bomen, gras, bloemen, vlinders en hommels zijn allemaal bezielde. Meer levend dan ikzelf. Leef ik überhaupt wel? Of droom ik dat ik leef? Of leef ik dat ik droom? In een droom is alles ijl, zo ijl als ik zelf ben. Is dit dan een droomwereld? En is het dan mijn eigen droom? Of die van iemand anders? Bestaat de wereld wel buiten mij om?

Hoe voelt het eigenlijk om te leven? Om een mens te zijn? Om een voelend, ademend, liefhebbend, levend mens te zijn?

Ik lig achterover in het gras, de zon verwarmt mijn lichaam en ik heb het gevoel alsof ik uiteenval en oplos in de ruimtetijd. Alsof ik als een rivier de zee in uitstroom, de zee die de wereld is. De grenzen van mijn lichaam vervagen alsof ik niet werkelijk besta als mijzelf.

Ik besluit uit te testen of ik echt wel besta, sta op en wankel loop ik een taco-tent binnen vlak buiten het park. De jongen achter de balie heeft achterstevoren een rood petje van de zaak op waaronder zijn wilde zwarte haarbos ontspringt, een net zo rood T-shirt en hij kijkt me onverschillig aan met zijn bolle vissenogen. ‘Wat een rare jongen’, ontsnapt mij de gedachte. Hij knijpt zijn ogen iets samen maar reageert verder niet. Doet alsof hij niets door heeft. Maar ik heb hem wel door. Dat hij mij door heeft. Dat ik weet dat hij weet dat ik weet dat hij mij door heeft. Ik bestel een taco en een cola, reken af en na twee minuten krijg ik mijn bestelling. Ik ga weer zitten in het gras van het park aan het water. Het ruikt naar vers gemaaid gras. Ik eet. Ik eet dus ik leef. Ik eet, dus ik leef, dus ik besta. Hij reageerde op mij. Dus ik ben iemand voor andere mensen. Doorzichtig of niet, ik besta. Met smaak eet ik mijn taco. Ik spoel hem weg met de cola.

Een vrouw met een rimpelig gelaat en een aangeliijnde herdershond passeert me. Ze kijkt dwars door me heen. Alsof ik niet besta. Ik zucht en neem een laatste hap.

Schrijfatelier

Vandaag, vrijdag 23 oktober 2020, was er voor het eerst het schrijfatelier. Een schrijfgroep in de yogaruimte van centrum de Brouwerij. Het schrijfatelier wordt gegeven door Uko Verhulst, die momenteel een opleiding tot schrijfdocent volgt waarvoor hij twee keer per maand naar Amersfoort moet afreizen. Hij had van tevoren gevraagd of ik wat gedichten wilde meebrengen. Dus ik bracht mijn in eigen beheer uitgebrachte bundeltje met foto's erin mee uit 2015.

We waren in totaal met z'n vieren, later kwam er kort een vijfde persoon bij. Ik las eerst twee gedichten voor. Ik vond ze eigenlijk best goed. Dat geeft mij wel kracht, want de laatste jaren had ik weinig vertrouwen meer in mijn schrijfsels en daardoor ook weinig zin meer om ergens te gaan voordragen. Vaak meldde ik me aan voor een dichterspodium en liet ik het dan toch weer afweten.

Nadat iedereen wat had voorgelezen of voorgedragen, deden we een voorstelrondje. Een leuke meid, die bij het atelier was volgde ook de opleiding tot schrijfdocent. Zij is onder andere bezig met haar eigen filosofie. Jammer om te horen dat Uko met zijn schrijfgroep bij SCIP (Stichting Client gestuurde Initiatieven en Projecten) is gestopt, doordat hij onenigheid kreeg.

dialogo met een voorwerp

Na het voorstelrondje namen we even een (rook) pauze. Daarna kwam de schrijfo opdracht. Schrijf een dialoog met een voorwerp uit de ruimte. Ik koos de ring die ik in mijn portemonnee heb zitten als voorwerp voor de opdracht en schreef een tamelijk lang vers in dialoogvorm. Omdat ik te snel klaar was – we kregen wel drie kwartier

om te schrijven – deed ik ook nog de tweede opdracht: zet je dialoog om in een stukje proza. Ik paste de verzen een klein beetje aan en zette de zinnen achterelkaar. Daarna hebben we onze schrijfsels aan elkaar voorgelezen en elkaar een klein beetje feedback gegeven. Toen weer een korte pauze ingelast.

Na de pauze gingen we weer voordragen. Ik droeg nog twee gedichten voor uit mijn bundeltje. Uko las gedichten voor en een andere meneer, die er later bij was komen zitten, las zijn reactie in versvorm op het gedicht van Uko voor. Om tien voor vijf stopten we met het atelier. Ik ging boodschappen doen. Volgende week weer! Ik dacht dat het zes keer was, maar dat geldt voor een cursus die Uko in het voorjaar gaat geven. Deze groep, dit atelier, is doorlopend. Leuk!

Online schrijfatelier

Er is er ook een online schrijfatelier. Je stuurt een tekst naar Uko per mail en hij mailt het dan aan iedereen rond. Het lijkt me leuk om ook daaraan mee te doen. Dus ik ga maar eens een stukje uittypen om daarna aan hem te mailen. Ik ben in ieder geval enthousiast! En ik dacht, misschien is de opleiding tot schrijfdocent ook wat voor mij. Ik gaf de afgelopen jaren al verschillende schrijfgroepen. Bij de Meevaart in de Balistraat samen met een vriend, bij de Stek op IJburg en bij het Diepwater op de Rozengracht. Ook over mijn schrijfsels van vanmiddag was ik best tevreden. Dat geeft de burger moed! Als ik de continuïteit kan vinden om deze groep op vrijdag vol te houden, dan ga ik misschien ook mijn eigen groep op donderdagavond weer opstarten. In ieder geval heb ik energie gekregen van de middag!

door Lennert Ras

Cursus creatief schrijven

In maart begin ik met het geven van een cursus creatief schrijven van zes lessen op De Brouwerij. Als je de cursus gaat volgen, zal ik proberen je het plezier van het schrijven van gedichten en korte verhalen bij te brengen door middel van associatieoefeningen en gerichte schrijfoopdrachten. Ik zal wat vertellen over de muziek in een gedicht door woordklank en ik besteed aandacht aan het voorlezen van elkaars verhalen, en aan: op een prettige en stimulerende manier elkaar feedback geven. De lessen van twee en een half uur zullen waarschijnlijk op zondagen zijn en kosten € 2,50 per les. Ik hoop je in maart te kunnen verwelkomen! Je kunt je alvast opgeven door een e-mail te sturen naar Jacco, Jacco.vanSandijk@MoleMann.nl, met vermelding dat je je op wilt geven voor de cursus creatief schrijven in maart.

door Uko Verhulst



MIJN GLAS IS . . .

halfleeg

halfvol

hoopvol

Lekker Brouwel / Verse Tomatensoep

Tomatensoep a la Bart

Een makkelijke maaltijd

Ingrediënten:

- Halve ui
- Twee teentjes knoflook
- Tomaten in blik
- Tomatenpuree
- Losse tomaten (ongeveer 4)
- Paprika
- Bouillonblokjes
- Mozzarella (optioneel)
- Basilicum, vers
- Italiaanse kruiden (gedroogd)
- Brood

Benodigheden:

- grote pan
- snijplank
- staafmixer
- mes

recept van Bianca Greveling



Stap 1

- Leg alles klaar en snijd alvast de groenten
- Snijd de halve ui in kleine stukjes
 - Pel de knoflook en pers uit
 - Snijd de paprika in kleine stukjes
 - onthoofd de tomaten en snijd deze in vieren
 - zet de waterkoker aan, ongeveer een liter.

Stap 2

Pak een pan, doe hier een beetje olijfolie in en fruit de ui en knoflook (voorzichtig met de knoflook, deze mag niet bruin worden want dan wordt het bitter) en voeg wat Italiaanse kruiden toe

Als de ui glazig is dan doe je paprika erbij, even bakken. Vervolgens doe je een beetje tomatenpuree erbij (deze bak je even mee, anders blijft het zuur) en voeg een beetje suiker toe (een eetlepel)

Voeg nu de tomaten uit blik erbij en ook de verse tomaten.

Voeg ook een liter gekookt water erbij en verkruiemel twee bouillonblokjes

Stap 3

Lekker laten koken, ongeveer 15 minuten

Stap 4

Staaftmixer in de pan en blenden maar!

Stap 5

- mozzarella in een kommetje kruimelen
- soep toevoegen
- basilicum blaadjes als topping
- scheutje olijfolie (door olie worden de vitamines uit de tomaten beter opgenomen door je lijf)
- peper en zout naar smaak

Sjaak Klaver, vertellingen voor het slapengaan

Sjaak Klaver, Vertellingen voor het slapengaan, miniaturen.

Sjaak Klaver schrijft eenvoudige gedichten. Wie houdt er nog van eenvoud, vroeg hij zich af, nadat hij bij de Turingprijs weer niet verder was gekomen dan de eerste ronde. Ik, zei ik. Vertellingen voor voor het slapengaan bestaan voor een derde uit verzen en voor twee derde uit korte prozafragmenten.

Sjaak Klaver is druk in zijn hoofd. Belandde in de psychiatrie. Ze was / zwaar / psychotisch // zo scherp / in woorden / hadden / we haar / nog nooit / meegemaakt // de kracht / van de / psychose. Hij vraagt zijn overbuurman of hij misschien een verpleger kan halen, zodat hij even uit zijn isoleercel kan.

Een ander maakt misschien een reisje naar Griekenland, maar voor Sjaak is zijn loopje naar de winkel er ook even uit. Hij droomt over een mislukt kopje koffie zetten en zet daarna een lekker kopje koffie.

En wel toepasselijk voor mij: ik weet niet / meer wat ik / moet doen // zegt ze // doe dan / even niets. Als hij naar de sportschool gaat, komt hij niet verder dan twee biertjes in de kantine. Er leek / geen vuiltje / aan de lucht // er leek / niets / verkeerd te / kunnen gaan // alles ging verkeerd.

Sjaak is katholiek opgevoed. Maar als jongens spuugden ze al op de stoep van de kerk op de grond en riepen godverdomme. Het geloof was toen al vervlogen. Is er een God? Is er een leven na de dood? Is er meer tussen hemel en aarde dan ik weet? Het zijn vragen die hem nauwelijks bezighouden. Simpelweg vanwege het feit dat ze niet te maken hebben met zijn dagelijkse realiteit: eten, drinken, slapen, boodschappen, huishouden, een praatje. Dat is zijn dagelijkse realiteit en hij kan er niets goddelijks in ontdekken.

De afwas kan wel wachten tot morgen. Maar dat dacht hij gisteren ook al. Zijn broers haalden hem uit de kliniek omdat ze hem nodig hadden bij het binnenhalen van de oogst.

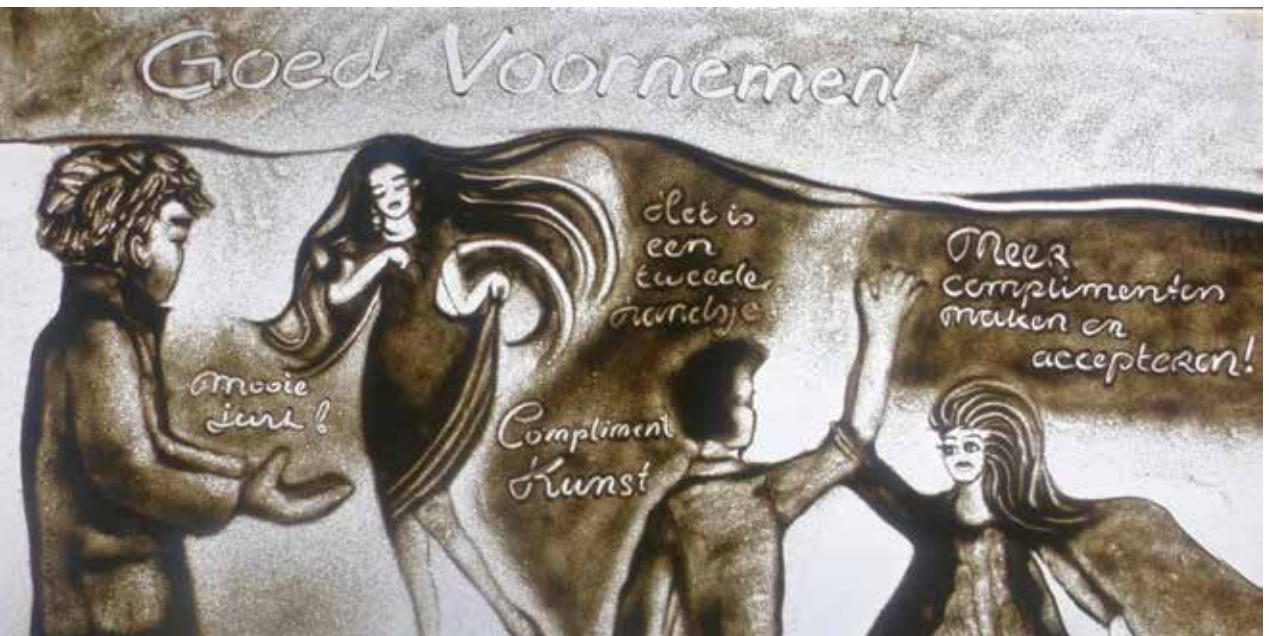
Het zijn mooie miniaturen, zeer eenvoudig en daarom echt een verademing.

door Lennert Ras

Allemaal een heel fijn 2021
met veel gezondheid en
voorspoed en liefde

vrede op aarde en in de mensen een welbehagen

Zolang we maar de liefde laten groeien
en de angst laten varen



illustratie Stella Siu Lie Ang

Een paradijs

Ik ben te gast bij mijn vriend, die een château heeft, en wandel door de hallen van zijn grote kasteel dat zich ergens in de provincie Vilcunia bevindt en ben omringd door talloze luxueuze kamers met daarin prachtig meubilair en bijzondere kunstwerken. Ik zie mensen in en uit de kamers lopen: het zijn bedienden, vrienden en kennissen van de eigenaar van het kasteel. Er zijn ook dieren. Katten, honden, kippen, geiten en apen... Ze lopen behendig tussen de mensen door. Het is een bizar, maar leuk schouwspel en ik vermaak me uitstekend. Er gebeuren vreemde dingen in de kamers... In een kamer wordt opera gezongen door een dikke en naakte operazangeres. In een andere kamer wordt er gefeest en de liefde bedreven, terwijl mensen geboeid toekijken. In een kamer ver weg hoor ik mensen hard lachen, huilen en gillen. Ik heb een zweep in mijn handen en sla er een keer hard mee op een muur en met een luide stem gebied ik iedereen stil te zijn. Want ik wil hen iets vertellen. Ik begin aan mijn toespraak en wanneer ik klaar ben met vertellen, gebied ik hen weer door te gaan met de dingen waar ze mee bezig waren. Ik loop verder en kom dan twee dansers tegen. Ze zijn gekleed in kleurrijke kostuums en hebben maskers op. Ze nodigen me uit om met hen te dansen. Ze zijn mysterieus, maar gedragen zich ook speels... Ze willen dat ik dicht bij hen kom staan. Ik loop naar ze toe. We pakken elkaars handen vast en gaan dansen. Zo nu en dan raken onze lichamen elkaar aan. Ze fluisteren beiden iets in mijn oor in een onbekende taal. Het zijn prachtige klanken en ik laat me erdoor meevoeren. Ik doe mijn ogen dicht en ik voel me opeens heel gelukkig. Dit is waarnaar ik verlang. Onwereldse klanken, vloeiende dansbewegingen en verkleedde lichamen... Ik dans met de twee geheimzinnige personen tot ik besluit mijn weg te vervolgen. Ik voel me heel opgewekt, maar het dansen heeft me ook moe gemaakt. Ik ga op zoek naar een kamer waar een bed in staat waarin ik even kan slapen. Ik vind een kamer met een opgemaakt bed. Ik ga in het bed liggen en luister dan naar de geluiden die de mensen en dieren maken. Ik denk: 'Grappig en opwindend vond ik deze middag...' Ik gaap. 'En straks kan ik deze curieuze plek verder verkennen. Wauw!



REPRO REGENBOOG

De Sociale Drukker van Amsterdam



Derde Schinkelstraat 9
1075 TJ Amsterdam
Telefoon: 020 665 5801
deregenboog.org/repro
repro@deregenboog.org
Openingstijden: ma t/m do 09:00-16:30