



## STADSVERHALEN

WEES WELKOM IN  
MOKUMS LICHTHUIS

Organisatie in de Sarphatistraat biedt in weekend onderdak aan mensen met problemen of zorgen

De parken en terrassen zijn overvol. Het mooie weer zorgt voor gezelligheid en drukte in de stad. Voor enkele duizenden Amsterdammers werkt het helaas niet zo. Zij voelen zich bedrukt, gefrustreerd, depressief of hebben juist nu grote moeite met hun verslaving. En dan moet het weekend nog komen...

Het Lichthuis biedt uitkomst. Van vrijdag tot zondagavond kunnen personen met psychiatrische problematiek binnenlopen als het even niet goed gaat.

door Mascha de Jong

Met het warme weer op komst, ergert Mike zich aan de vier ramen. Spontaan pakt het geroutinereerde 'lid' van De Waterhevel emmer, spons en trekker. Voortvarend gaat hij aan de slag. Na een paar minuten ogen de ramen van het souterrain smetteloos. Directeur Petra Nieuwlaat geniet: „Hij had gelijk, wat een verschil. De tuin staat er prachtig bij, die nodigt nu ook gelijk uit daar te gaan zitten.”

Je zou het een verborgen oase kunnen noemen op de drukke Sarphatistraat. Op nummer 41 ligt De Waterhevel, een Amsterdams clubhuis voor mensen met een psychiatrische achtergrond.

## Clubhuizen

Het gaat er net even anders aan toe dan in een reguliere zorginstelling. Dat heeft alles te maken met de achtergrond van de wereldwijde organisatie, waar de Amsterdamse vestiging toebehoort. In 1948 besloot een groepje patiënten uit New York, die opgenomen was en het na hun ontslag verder alleen moest roeien, samen op te trekken. Zij startten het eerste clubhuis, waar soortgenoten op kracht konden komen en aansluiting konden vinden met de maatschappij.

Het concept werkte, dat blijkt wel uit de groei van de organisatie. In 72 jaar zijn er wereldwijd meer dan driehonderd clubhuizen. In 1984 opende de Amsterdamse vestiging. Tegenwoordig maken daar ongeveer 160 personen gebruik van de mogelijkheid doordeweeks soms of geregeld langs te wippen voor sociaal contact en dagbesteding. Of zoals een cliënt treffend zei: „Hoe

depressief je ook bent, je kunt altijd een ui snijden.” Op deze veilige plek biedt Het Lichthuis Amsterdam sinds afgelopen vrijdag eveneens ondersteuning in de weekendavonden. Dit gloednieuwe initiatief is een samenwerkingsverband van De Waterhevel, zorginstelling Cordaan, de gemeente en belangenorganisatie Cliëntenbelang Amsterdam.

## Versobering

Het plan om mensen ook in het weekend op te vangen, ontstond eigenlijk al tijdens de versobering van de



een toevluchtsoord in het weekend. Nieuwlaat: „Op een moment dat mensen nog meer op zichzelf zijn aangewezen dan doordeweeks. Juist dan neemt de spanning en onrust vaak toe.”

nen over verwarde personen. Om de politie te ontlasten is er sinds het begin van dit jaar een meldpunt ingesteld voor 'mensen met onbegrepen gedrag'. Wie een verward persoon ziet, kan de GGD bellen. Bij niet-acute meldingen kan een medewerker van het wijkteam op zo'n persoon afgestuurd worden.

In de optiek van Het Lichthuis Amsterdam zit er echter een stap voor. Er kan nog wezenlijk hulp geboden worden. Piet Ter Voert legt uit: „Veel mensen zijn bekend met hun eigen problematiek. Zij voelen aankomen, dat het niet goed gaat. Er ontstaat onrust. Wat doe je dan? Een opname betekent namelijk vaak dat je de

regie kwijt raakt en dat willen we voorkomen. Daarbij is een opname vaak niet eens mogelijk omdat je daarvoor pas in aanmerking komt als je een gevaar bent voor jezelf of voor je omgeving.”

## Luisterend oor

Maar waarom niet in het weekend een plekje bieden waar een luisterend oor is en een beetje vriendelijkheid, liefde en aandacht wordt geboden? Petra Nieuwlaat glimlacht. „Zo eenvoudig kan het zijn, dachten wij.”

Op zich is vergelijkbaar aanbod in het Respijthuis Amerbos in Noord, maar daar blijven mensen ook overnachten. Nieuwlaat: „Wij hebben er juist voor gekozen om op vrijdag, zaterdag en zondag om middernacht dicht te gaan. Daar hebben wij over gewikt en gewogen, maar uiteindelijk geven wij mensen vertrouwen mee. Je kan het van nacht aan, je gaat lekker slapen en morgen is er weer een dag, waarop je welkom bent”. Dat geeft tevens de structuur, die voor deze groep belangrijk is.”

Nieuwlaat en Ter Voert lieten zich twee jaar geleden inspireren in The Sanctuary in Londen, een soortgelijke weekendopvang. Ter Voert: „Wat we daar zagen, heeft

In de grote keuken worden lekkere gerechten gemaakt om de mensen ook fysiek te laten aansterken. Zo komen ze beter tot rust. Vanaf nu kan dat ook in het weekend.

Met dimlicht, kussens en lekkers op tafel wordt deze ruimte in het weekend opgeleefd.

ons gesterkt in onze vermoeden. In het weekend is het heel prettig, als mensen opgevangen kunnen worden in een warme, menselijke omgeving. Sommigen kozen er daar voor met iemand te praten. Anderen zaten op zichzelf, rustig te lezen. Voor verschillende mensen was er verschillende aandacht. Omdat je nou eenmaal niet kan zeggen dat wat voor de een werkt, ook voor de ander geldt.”

## Terugtrekken

Vanuit De Waterhevel leefde het idee vanaf toen sterker dan ooit, dat Amsterdam ook zo'n opvangplek moest krijgen. Nieuwlaat en Ter Voert trokken in gezamenlijkheid op met de multifunctionele zorginstelling Cordaan, de gemeente Amsterdam en de onafhankelijke belangenbehartiger Cliëntenbelang. Alle partijen zagen de noodzaak van een dergelijke opvang. Directeur Petra Nieuwlaat: „Partners als deze heb je ook nodig om zo'n nieuwe stedelijke voorziening van de grond te krijgen.”

Afgelopen vrijdag is Het Lichthuis, zoals de weekendopvang in het souterrain van De Waterhevel heet, met vijf nieuwe werknemers van start gegaan. De ogen van Nieuwlaat en Ter Voert beginnen te twinkelen als zij aan de primeur denken. Ter Voert enthousiast: „We hadden het gezellig gemaakt: de



Het is volgens de mede-initiatiefnemers, directeur Petra Nieuwlaat (54, links op de foto) van De Waterhevel en projectleider Pien Ter Voert (32) van Het Lichthuis, al langer tijd voor een toevluchtsoord in het weekend voor mensen met psychiatrische problemen. FOTO'S ANKO STOFFELS

lichten wat gedimd, kussentjes op de banken, lekkers op tafel. Vrijdagavond kwamen er gelijk drie leden langs. Ja, dat was wel bijzonder. Mensen gaven aan blij te zijn dat zij niet alleen op straat hoefden te verblijven of thuis, waar de muren op hen afkwamen. Er bleek zo vlak voor het weekend ineens nog een optie voor ze.”

Een must voor mensen met verslavingen, zelfmoordneigingen of psychiatrische problematiek. Petra Nieuwlaat: „Veel kampen helemaal niet met agressie, wat vaak wordt gedacht, maar eerder met isolement. Een depressie of terugval zal er eerder voor zorgen dat mensen zich terugtrekken uit het maatschappelijke leven. Zij isoleren zich. En misschien hebben ze wel een vangnet, maar dat blijkt vaak niet toereikend of men voelt zich bezwaard 'om daar weer te komen als het niet goed gaat.’”

En een weekend van een aantal aaneengesloten vrije dagen kan dat proces versterken. Pien ter Voert: „Omdat mensen dan vaak op zichzelf zijn aangewezen. Ze kijken om zich heen, zien de terrasjes en parken mischien vollopen en zijn zich nog bewuster dat ze er voor hun gevoel niet helemaal bij horen. Is er door de



Pien Ter Voert in gesprek met een nieuw 'lid'. Door een kennismakingsgesprek vooraf, kan een cliënt in nood gewoon langskomen wanneer dat hem of haar uitkomt.

iemand dan in het weekend aanwaait, hoeft hij of zij niks meer te zeggen. 'Kom binnen en neem plaats', is alles wat zij horen. Geen oordeel. We zien wel of zo iemand een horend oor wil of gewoon even niks.”

In april 2021 moet er van Het Lichthuis Amsterdam een handboek klaarliggen, dat mede door onderzoek van Cliëntenbelang, in samenwerking met de Vrije Universiteit

Amsterdam, wordt ontwikkeld. Petra Nieuwlaat: „Dat moet een richtlijn worden voor de uitrol van veel meer Lichthuizen. In Nederland en wie weet ook wel over de onze grenzen. Het liefst dromen we natuurlijk over een wereld zonder Lichthuizen, maar zolang het allemaal zo hectisch en grillig in deze wereld is, dan maar zoveel mogelijk van dit soort opvang, het liefst iedere avond, zodat deze specifieke groep zich ook kan handhaven in dit leven.”

Just omdat dit soort problematiek geregeld een patroon is, stelt Het Lichthuis wel een hele praktische eis: iemand moet zich van tevoren even voorstellen. Petra Nieuwlaat: „Via een intake kan die persoon in rust alvast wat over zichzelf vertellen. Op het moment dat zo

(advertentie)



**makro**

Heineken pils of 0.0%  
Krat 24 flesjes à 30 cl

**13,99**  
**6,99**

8,46 incl. (regulier: 21% BTW)  
7,62 incl. (0.0%: 9% BTW)  
\*Max. 3 kratten per klant.

**WEEKEND DEALS**  
VRIJDAG 24 T/M  
ZONDAG 26 JULI

DOE HET GROOTS  
DOE HET MAKRO



**20% KORTING**  
op alle koel- en vrieskasten\*\*

\*\*M.u.v. folderaanbiedingen en reeds afgeprijsde artikelen.



**50% KORTING**

**Schweppes®**  
Tonic of Agrumes  
Folie 6 petflessen à 1 liter

**9,99**  
**5,-**  
5,45 incl. \*  
\*Max. 6 folies per klant.

MAKRO AMSTERDAM DE FLINESSTRAAT 9 1114 AL AMSTERDAM