



Benieuwd naar het verhaal van Mark die zich fit kickt? Klik of surf naar: [www.esdege-reigersdaal.nl/bladeren](http://www.esdege-reigersdaal.nl/bladeren)

foto Eric Minten

Dit is **Bladeren**, het magazine van Esdégé-Reigersdaal en de opvolger van Ergo.

Bladeren is een greep uit het online verhaalkanaal [www.esdege-reigersdaal.nl/bladeren](http://www.esdege-reigersdaal.nl/bladeren).

Reageren of Bladeren voortaan **digitaal** ontvangen?

Mail naar: [bladeren@esdege-reigersdaal.nl](mailto:bladeren@esdege-reigersdaal.nl).

**Bladeren** | jaargang 2 | nummer 3 | oktober 2018  
Een uitgave van Esdégé-Reigersdaal  
Postbus 35, 1720 AA Broek op Langedijk

Contact: [bladeren@esdege-reigersdaal.nl](mailto:bladeren@esdege-reigersdaal.nl)

# METHADON en MINISTECK

Zijn rechterhand rust soepel op de computer muis terwijl zijn linker gekromd het naastgelegen toetsenbord bewerkt. Uit de speakers dendert bombastische, van oorlogsgeluiden door-drenkte muziek. Op het beeldscherm, waar geallieerden de stranden van Normandië bestormen, is het D-Day. Martien toont wat hij graag doet: gamen. 's Avonds wanneer het donker wordt, gaat zijn pc aan. Dan speelt hij, vaak uren achtereen, in de virtuele wereld van *Omega Zodiac* of *Call of Duty*.

“Eigenlijk zou ik wel op een fiets door Europa willen reizen.” zegt hij. “Met een karretje erachter. De wereld zien.” De kans daarop acht hij klein. “Ik ben afhankelijk van methadon, daarmee kan ik niet zomaar de grens over.” Het 40-jarige leven van Martien kent een lange geschiedenis van drugsgebruik.

Via vrienden kwam Martien in aanraking met wiet. “Mijn eerste joint rookte ik op mijn negende. Het was een geweldige ervaring. Eindelijk rust in mijn hoofd.” Toen Martien nog klein was, werden hem dingen aangedaan die nooit hadden mogen gebeuren. Die eerste joint bracht hem de rust waar hij zo naar verlangde. Het liet hem vergeten. Voor even. Toen Martien achttien werd,

liep zijn verslaving uit de hand. Hij kreeg een uitkering en kon daardoor zelf wiet kopen. Al gauw was hij vaste klant bij de coffeeshop.

“Op mijn 23ste ging ik het huis uit. Ik kreeg mijn eigen flat. Boven mij woonde een drugsdealer. Hij gaf mij een bolletje coke om uit te proberen. Het pijpje en uitleg over hoe ik



moest gebruiken, leverde hij er gratis bij. Doordat ik al zolang wiet gebruikte, werd het effect van een joint steeds minder sterk. Coke gaf een veel

sterker gevoel.” Later gebruikte Martien ook nog andere middelen en ging het verder bergafwaarts.

Op een van zijn dagelijkse bezoeken aan de coffeeshop kreeg hij een hond aangeboden. Een rottweiler, luisterend naar een onuitsprekbare naam. Compleet met stamboom. “Ik heb hem toen maar Bruno genoemd. Dat vond ik makkelijker”, lacht Martien. Het verzorgen van het dier was echter een brug te ver. “Ik was de hele dag sloom van het gebruik. Wanneer ‘De Waaier’ voor de deur stond, deed ik niet open. Ik kon het gewoon niet. Pas na een jaar liet ik ze binnen. Ze moesten letterlijk over de hondendrollen heen stappen.”

Naast gamen werkt Martien graag met Ministeck. “Ministecken vind ik heerlijk om te doen. Ik heb een Indiaan gemaakt van een farao-masker. Alles wat ik klaar heb, bewaar ik.” Net als bij gamen, kan Ministecken hem helemaal in beslag nemen. Dan draait de wereld even zonder hem.

Op een dag hoopt Martien helemaal clean te zijn. Niet langer, iedere dag, voor vierhalve euro, een zakje wiet halen. Misschien gaat hij dan wel met de fiets op reis, of met het vliegtuig naar Amerika, of werken in een volkstuin, of... of... Tot die tijd steunt hij op De Waaier en is het *as good as it gets*.

Martien zegt veel baat te hebben bij de hulp van De Waaier. “Ze zijn begonnen met een schoonmaakster voor mij te regelen. Zij is nu al tien jaar bij me. Als ze komt, twee keer per week, drinken we eerst samen koffie en kletsen we wat. Dat is belangrijk voor mij. Zonder de steun van De Waaier zou ik het op dit moment niet redden. Ze helpen mij met van alles. Ze beheren mijn geld, komen bijna iedere dag even langs, regelen mijn medicijnen en doen boodschappen met mij. Dankzij hen heb ik mijn verslaving onder controle. Ik krijg iedere dag een klein beetje geld. Daarvoor kan ik dan een klein beetje wiet kopen.”

Ook gaat Martien drie keer per week naar het steunpunt van De Waaier. “Wanneer ik niet ben geweest, vragen ze waar ik was. Ik schijn nogal gezellig te zijn. Ben ik er niet dan missen ze me. Zelf vind ik het ook leuk om daar heen te gaan. We eten samen en praten wat.”

Op een dag hoopt Martien helemaal clean te zijn. Niet langer, iedere dag, voor vierhalve euro, een zakje wiet halen. Misschien gaat hij dan wel met de fiets op reis, of met het vliegtuig naar Amerika, of werken in een volkstuin, of... of... Tot die tijd steunt hij op De Waaier en is het *as good as it gets*.

Tekst en foto Eric Minten

# ‘Je mag Ramon lenen en lezen’



Net als in een gewone bibliotheek waar boeken toegang geven tot onbekende werelden, biedt de Human Library bezoekers ook de mogelijkheid in de beleevingswereld van een ander te stappen. Op een heel simpele manier: door onbevengaan met elkaar in gesprek te gaan’, zo meldt de website [www.thehumanlibrary.nl](http://www.thehumanlibrary.nl). Ramon zag het onderwerp vorig jaar voorbijkomen in een tweet: “Dat klonk interessant. Ik heb meteen contact opgenomen met de vraag of ze al een ‘boek’ met NAH hadden.” Dat bleek niet zo en dus meldde hij zich aan. “Ik wil mensen graag laten weten dat het hebben van een uitdaging – in mijn geval NAH – niet het einde van de wereld is. En daarbij... ik vertel graag. Het liefst ga ik ook voorlichting geven op scholen en motivatie-speeches geven in ziekenhuizen. Iemand iets meegeven wat niet bekend is,

daar haal ik heel veel uit.”

Ik zou niet weten wat ik mis “Mijn hersenletsel liep ik op zesjarige leeftijd op tijdens een auto-ongeluk. Dit is het leven dat ik ken, ik zou niet weten wat ik mis. Mijn zevende verjaardag is mijn eerste herinnering. Na een reguliere lbo-opleiding heb ik verschillende betrekkingen in loondienst gehad. Na een jaar liep ik steeds stuk. De term NAH bestond misschien wel, maar was niet algemeen bekend. Ik liep tegen problemen aan die ik niet kon verklaren, hobbelde van psychologen naar psychiaters die stuk voor stuk zeiden dat ze me niet verder konden helpen. Tot die ene. Via haar kwam ik bij lotgenotenorganisatie Cerebraal in 2003 en zo kwam ik in 2004 in contact met Esdégé-Reigersdaal.”

‘Esdégé-Reigersdaal werd een beperking’

In de Human Library, een van oorsprong Deens concept, lees je levende boeken: mensen die je in het dagelijks leven wellicht niet snel spreekt. Ramon de Ruiters (44) is een van die boeken. Hij heeft niet-aangeboren hersenletsel en zit in december weer klaar om ‘gelezen’ te worden. Samen met zo’n veertig andere boeken. En je mag ‘m alles vragen...

Relativeren “Over het algemeen red ik me prima hoor, maar dat beetje ondersteuning één keer in de week helpt me relativeren. Dat die ondersteuning niet van een psycholoog kan komen heeft puur te maken met het feit dat NAH niet voorkomt in de opleiding psychologie. Ik begon met twee keer in de week en na een tijdje merkte ik dat ik andere plannen uit moest stellen omdat ik thuis moest

zijn voor de ondersteuning. Haha, ja, Esdégé-Reigersdaal werkte in dat opzicht inderdaad eigenlijk als een beperking voor me.”

Té spannend?! “Grote mensenmassa’s en plotselinge veranderingen blijven twee ingewikkelde thema’s in mijn leven. Tijdens de eerste Human Library moest ik er direct mee zien te dealen: vlak voor de start werd de opstelling in de bibliotheek veranderd, waardoor ik ergens

anders moest zitten dan afgesproken. Die was lastig. Ik dacht: Ik kan nu mijn spullen pakken en gaan... maar het belang van de middag is groter. Nu laat ik zien waartoe ik in staat ben. Zo zoek ik steeds mijn grenzen op en merk ik dat ik ook steeds meer aankan. De eerste Human Library was wel super spannend... tot de eerste lezer was geweest. In vier uur tijd hebben zes mensen mij gelezen, waaronder de wethouder van Heiloo. Kom maar op met de volgende editie. Kom jij ook?”

De volgende Human Library in Alkmaar Wil je Ramon of een van de andere boeken lenen? Op zaterdag 15 december kun je ze tussen 13:30 en 17:00 uur vinden in bibliotheek Kennemerwaard, locatie Alkmaar, Gasthuisstraat 2. De gesprekken duren ongeveer 20 minuten. Meer info vind je op [www.thehumanlibrary.nl](http://www.thehumanlibrary.nl)

Tekst en foto Titia Geerlink

# Van Enkhuizen tot Broek op Langedijk



**H**et is zo'n typisch gebaar. Sportvissers tonen er de maat van hun belangrijkste vangst mee. Handen gestrekt, een klein stukje voor het lichaam, vingers een beetje schuin omhoog. Marcel maakt zo'n zelfde gebaar. "Op een ochtend werd er aangebeld, of ik Marcel was", vertelt hij. "Dan moet ik even iets pakken, werd er gezegd. Komt hij even later terug met zo'n bos bloemen. Van Esdégé-Reigersdaal." Terwijl hij 'zo'n' met nadruk zegt, maakt hij het 'vissersgebaar'. Handen voorbij schouderbreedte.

**Al ongeveer zeven jaar** bezorgt Marcel Koppies de interne post van Esdégé-Reigersdaal op locaties tussen Enkhuizen en Broek op Langedijk. Het werk zit hem als gegoten. Drie dagen per week stapt hij, vanuit Werk & Dagbesteding

West-Friesland, met veel plezier op de brommer. Weer of geen weer. "Niet met sneeuw of ijzel," zegt hij, "dat is te gevaarlijk. Maar flinke regen is voor mij geen probleem. Trek ik gewoon mijn 'gevechtspak' aan", doelt hij breed lachend op zijn regenkleding. Toen Marcel net als koerier bij Esdégé-Reigersdaal begon, had hij een houten kist op zijn brommer. Dat ging niet echt lekker. Het ding was namelijk niet helemaal waterdicht. "Dan dreven de poststukken in een flinke laag water", vertelt hij smeug. De kist heeft plaats gemaakt voor een kunststof bak. Zwart. Geen druppel die daar nog in komt.

**Toen Marcel jaren terug** met de 'De Stichting' (red.: Stichting Esdégé-Reigersdaal) in aanraking kwam, vond hij dat spannend. "Ik kende nog niemand en dat vond ik eng."

middag sport samen met een andere cliënt. Voetbal. "Ik haal hem op met een duo-fiets. We kunnen lezen en schrijven met elkaar. Wanneer de competitie is afgelopen doen we andere dingen. We gaan bijvoorbeeld ergens wat drinken."

**Marcel wordt omschreven** als accuraat. "Eerst kende ik dat woord niet, maar het klopt wel. Wanneer ik bijvoorbeeld een locatie nog niet ken, rijd ik er soms van te voren even heen. Zo kom ik niet voor verrassingen te staan. Eenmaal op een adres geweest, vergeet ik dat niet meer. Maar ook wanneer ik

**Ondertussen is hij gewend** en wil hij er geen kwaad woord over horen. "De stichting heeft veel voor mij gedaan. Wat ik fijn vind, is dat er altijd wel iemand is die mij kan helpen." Zelf staat Marcel ook graag klaar voor anderen. Zo kijkt hij op zondag-

van iemand een handtekening moet hebben, dan komt die er gewoon. Al moet ik er twee uur op wachten!"

**Door zijn werk** is Marcel veel onder de mensen. Dat is belangrijk voor hem. Evenals respect en waardering. "Door mijn werk kan ik iets voor andere mensen betekenen," zegt hij terwijl hij zijn koffie drinkt, "dat wordt gewaardeerd en dat vind ik prettig. Verder heb ik graag wat om handen, het liefst veel bestellingen op een dag." Vooral de meer bijzondere bezorgingen geven hem een goed gevoel. "Ik vind het kicken wanneer een spoedbe-

**"Door mijn werk kan ik iets voor andere mensen betekenen."**

stelling op tijd aankomt. Er mag voor mij best wat druk op staan, dan werk ik het lekkerst."

**Zo'n bos bloemen dus.** Een paar jaar geleden. Bezorgd op maandagochtend. Marcel herstelde van een operatie en daar stond opeens die jongen. "Dat raakte mij diep," zegt hij, "en nu nog steeds." Hij kijkt er stralend bij terwijl de afstand tussen zijn handen ongemerkt nog een paar centimeter groeit.

*Tekst en foto Eric Minten*