

Op bezoek bij Stichting Lumen voor mensen met psychische klachten: 'Hier voel ik me geen patiënt'

Marieta Kroft, Leidsch Dagblad 28 maart 2019

Binnenlopen voor een luisterend oor, een gesprek, een cursus of alleen een kop koffie. Tom Borst had eerder van het bestaan van Stichting Lumen aan de Hooigracht 12-14 in Leiden willen weten.

Mentaal gebroken zetten hij enkele jaren geleden zijn eerste stap over de drempel. Dit nadat hij in de wachtkamer van GGZ Rivierduinen bij toeval een poster had gezien over het volgen van een cursus bij Lumen: 'Zet je eigen ervaring in om anderen te kunnen ondersteunen'. Hij volgde de cursus en is er als vrijwilliger blijven hangen.

Deze 'all-round duizendpoot' bij Lumen bloeit nu weer helemaal op. „Veel meer mensen zouden van dit bestaan moeten weten”, zegt hij in het bijzijn van een vijftal collega's met een vergelijkbare ervaring. „Vandaar onze open dag op 30 maart”, vult collega Lars van Wezel hem aan. „We moeten veel bekender worden. We zijn er voor iedereen in Leiden en regi o, de Rijnstreek en de Duin- en Bollenstreek.”

Armoedebeleid

Het is woensdagmiddag. De vergadering van de Lumen Adviesgroep is net achter de rug en beneden zitten nog wat mensen na te praten. Het was een vergadering met allemaal afgevaardigden van cliëntenraden van organisaties voor kwetsbare personen, bijvoorbeeld GGZ Rivierduinen en daklozenopvang De Binnenvest. Ze bespraken het nieuwe armoedebeleid van Leiden en de adviezen die ze daarover gaan geven. „We zijn een serieuze gesprekspartner voor gemeenten”, zegt Jeanine Speckman, ook een medewerker van Lumen. „Vooral omdat wij hier over veel ervaringsdeskundigheid beschikken. Vanochtend schoof een ambtenaar van Noordwijk aan en een raadslid van Leiden. Ambtenaren en raadsleden zijn hier kind aan huis.”

Daniël van den Berg knikt. Hij zat bij het overleg van de maandelijkse Lumen Adviesgroep als vertegenwoordiger van de daklozenopvang in de Nieuwe Energie. Hij verbleef hier ruim vijf maanden na een echtscheiding. Nu woont hij alweer tweeënhalf jaar in Hillegom, maar zit nog steeds in de cliëntenraad. „Toen ik nog bij Nieuwe Energie verbleef, wist ik niet van het bestaan van Lumen zo vlakbij, en dat je hier zomaar kan binnenlopen. Anders was ik hier vaker geweest.”

Financiering

Lumen wordt gefinancierd door de gemeenten in de Leidse regio, de Rijnstreek en de Duin- en Bollenstreek om onder andere cursussen aan te bieden, informatie te verstrekken en met

beleidsontwikkeling mee te denken. Veruit de oudste activiteit van Lumen is het nu 35 jaar oude inloophuis. Van dinsdag tot en met zaterdag (19.30 tot 22.30 uur) en op zondag (15.00 tot 18.00 uur) komen gemiddeld zo'n dertig inwoners van Leiden en omgeving voor een ontmoeting, tv kijken, puzzelen, internetten of om gewoon even tot rust te komen.

Ook overdag staat de deur open, bijvoorbeeld voor een bezoek aan het Steun- en Informatiepunt, voor een vergadering zoals deze ochtend of voor een andere activiteit. „Iedereen is welkom”, benadrukt Speckman. „Of hij of zij een activiteit wil bijwonen, vrijwilligerswerk wil doen of komt voor de rust, het maakt niet uit. Wij stellen geen diagnoses, behandelen niet en bieden ook geen dagbesteding. Dat laatste gebeurt bijvoorbeeld bij Movens, een onderdeel van Rivierduinen.”

Aan tafel zit ook een 26-jarige vrouw – ze wil niet met de naam in de krant - die in Leiden kwam wonen om te studeren. Ze kwam in een crisissituatie terecht, waardoor van studeren niets meer terecht kwam. Nu voelt ze zich steeds beter en niet in de laatste plaats komt dat door haar vrijwilligerswerk bij Lumen. „Ik ben een patiënt van de GGZ, maar als ik hier ben, voel ik me geen patiënt. Ik voel dat ik kwaliteiten heb. Ik volgde de cursus 'ervaringsdeskundigheid' en geef nu voorlichting, werk mee aan het beleid en ondersteun anderen.”

Speckman vult haar aan: „Wij zijn geen GGZ-organisatie. We staan ernaast. We zijn hier allemaal mensen met een verhaal en proberen dat om te zetten in iets positiefs.” Lonneke ('geen achternaam in de krant') knikt. „Ik was manisch depressief en heb een persoonlijkheidsstoornis. Hier ben ik medewerker van de front-office en ik ben blogger. Veel mensen willen graag van zich afschrijven, ik ook. Vandaar dat ik hier een schrijfclub leid.” Ze doet een oproep: „Nieuwe leden zijn welkom.”

Lonneke is bovendien bezig met het schrijven van een boek, een autobiografie.

Speckman is trots op haar collega's. Zelf werkte ze jaren in de GGZ, maar vindt hier bij Lumen veel meer voldoening van haar werk. „We hebben hier de gezelligste huiskamer van Leiden.”

Wat als ze na de open dag zoveel bekendheid krijgen, dat het storm gaat lopen bij Lumen? „Dan hebben we een heel leuk probleem om op te lossen.”

Aan tafel wordt gelachen.

Zaterdag open dag bij Stichting Lumen

Het is deze week de landelijke Week van de Psychiatrie. Dat is voor de Stichting Lumen aanleiding om komende zaterdag de deuren van hun pand aan de Hooigracht 12 - 14 voor iedereen open te zetten. Bezoekers kunnen tussen 12.00 en 17.00 uur de verschillende activiteiten die bij Lumen plaatsvinden, ervaren. Zo is er een ontmoeting met vrijwilligers en medewerkers, bezoekers kunnen meedoen aan een 'steekje los', een mini-workshop bijwonen of voorlichting krijgen en te genieten van muziek, blogs, schilderijen en lekkernijen.

Ook is er een expositie in het kader van het 35-jarig bestaan van het Inloophuis Psychiatrie. „Het inloophuis is nog steeds gevestigd in de hoofdlocatie van de Stichting Lumen”, zegt medewerker Lars van Wezel. „Maar het is al lang niet meer de enige activiteit.”

Stichting Lumen Holland Rijnland is per 2018 ontstaan uit een fusie van het Inloophuis Psychiatrie, GGz Informatiepunt en Stichting ZON (organisatie die opkomt voor mensen met psychische problemen). Lumen is een onafhankelijke organisatie voor inwoners van Leiden en regio, de Rijnstreek en de Duin- en Bollenstreek met psychische aandoeningen, psychosociale problemen en/of verslavingsproblemen. Lumen geeft adviezen en ondersteuning bij het herstel door vrijwilligerswerk, inloopactiviteiten, workshops en cursussen. Meestal gebeurt dat door ervaringsdeskundigen.