

UIT DEN LANDE

Geslaagd initiatief Stichting Roer in Handen

We schrijven dinsdag drie september. De zon schijnt en de hemel is strakblauw, een mooie dag om te gaan zeilen. Het is inmiddels de derde en laatste week dat de Stichting Het Roer in Handen een zeilvakantie heeft georganiseerd. Tot nog toe is alles uitstekend verlopen. Alle vorige opvarenden zijn tevreden huiswaarts gekeerd. Deze laatste groep heeft nog een paar dagen om te genieten van hun vakantie.

Deze tweede dag vaart de Nova Cura, verreweg het grootste schip waar de Stichting de afgelopen weken gebruik van heeft gemaakt, van Edam naar Enkhuizen. Plan Friesland komt dankzij de forse tegenwind in het geding, tot teleurstelling van de opvarenden. Om een uur of negen 's morgens zit iedereen nog wat slaperig aan het ontbijt. Uit weinig blijkt dat de opvarenden elkaar pas de vorige dag voor het eerst hebben ontmoet. De sfeer is goed, gemoedelijk. Alles kan en alles mag. Wie uit wil slapen gaat z'n gang, wie aan het roer wil staan krijgt de kans. Het is voor iedereen vakantie. Een vakantie die iedereen goed doet want er wordt met volle teugen genoten. De één geniet stiekem, de ander geniet volop in het openbaar.

"Wat aan deze groep zo prettig is, is de herkenning"

Greetje (38) is één van de opvarenden. Ze heeft nog nooit eerder gezeild maar ze vindt het ontzettend leuk. Negen jaar geleden is ze voor het laatst op vakantie geweest. Greetje: "In m'n eentje zou ik niet zo snel op vakantie gaan, ik ben bang dat er dingen misgaan. Mijn draagkracht is daar niet groot genoeg voor. Als er nu wat is kan

ik met Rien of Cees praten. Daarnaast vind ik het lekker om actief bezig te zijn. Het zeilen op zich vind ik gewoon heel leuk. Ik heb al meteen gezegd dat ik volgend jaar weer mee ga."

Hoewel Greetje er tegenop zag aan boord te stappen is het haar honderd procent meegevallen. Greetje: "Twee dagen van tevoren vond ik het opeens heel eng. Ik ben nogal vast aan huis en ik was ook bang om nieuwe mensen te ontmoeten. Ik heb nog even gedacht: ik ga niet mee. Maar ik merk dat het goed is voor mijn ziekte om in zo'n groep te functioneren, dat is goed voor mijn zelfvertrouwen. Ik zou vaker dingen met een groep mensen moeten doen. Soms, als ik depressief ben, heb ik een zetje van buitenaf nodig. Wat aan deze groep zo prettig is, is de herkenning. Het zijn allemaal dezelfde mensen, het is veilig. Ik zou ook wel met een groep 'gewone' mensen op vakantie gaan hoor, maar ik ben bang dat ik me dan eenzaam zou voelen. Ik zou namelijk niet vertellen wat voor ziekte ik heb. Er rust daar toch al een stigma op en ik wil niet dat mensen mij daarom gaan mijden. Hier hoef ik me geen vreemde eend in de bijt te voelen. Ik wist van tevoren dat ik niet de enige was. Toen Cees vertelde over het initiatief van de Stichting was ik gelijk enthousiast. Ik voel me hier happy, lekkerder dan thuis. Even weg uit mijn oude omgeving, leuke dingen doen, kletsen, zeilen, op het water zijn. Ik eet regelmatig en sta bijtijds op, daar heb ik thuis nogal moeite mee. Het enige nadeel is dat het zo duur is, helemaal voor mensen met een minimum-inkomen.

Het zou mooi zijn als het gesubsidieerd wordt. Maar het is in ieder geval een te gek initiatief geweest van de Stichting."

"Je moet het natuurlijk wel gezellig houden met elkaar..."

Vincent (32) is ruim een jaar geleden voor het laatst op vakantie geweest, met het dagactiviteitencentrum uit zijn woonplaats. Van een huisgenoot hoorde Vincent van het bestaan van de Stichting.

Vincent: "Het leek me wel wat omdat ik vroeger altijd gezeild heb. Ik heb zelfs een eigen zeilboot gehad. Nu valt het me op dat ik niet zo fanatiek bezig ben als vroeger. Ik geniet van de wind, de zon en het water."

Ook Vincent zag tegen deze vakantie op, met name tegen de reis. Vincent: "Ik hoorde pas heel laat waar we precies moesten zijn. Dat maakte me onzeker. Ik had het liever ongeveer een maand van tevoren geweten zodat ik alle tijd had om de reis uit te pluizen. Mijn ouders hebben me nu naar Muiden gebracht. Ze zijn speciaal voor mij een dag later op vakantie gegaan. Nu zit ik een beetje met de terugreis want ik heb vrij veel bagage bij me. Maar ik heb al gehoord dat er meer mensen met het openbaar vervoer terug moeten, dat is prettig, dat we samen kunnen reizen. Vooraf was ik ook bang dat we niet mochten roken in de kajuit. Ik rook graag pijp, dat is voor mij ook belangrijk. Gelukkig is roken toegestaan. Tot nu toe bevalt het me hier prima, ook al is dit pas de tweede dag. Tijdens het inleidend praatje van gisteren was ik wel nerveus. Ik voelde me een beetje voor paal staan omdat ik dacht dat iedereen kon zien hoe zenuwachtig ik wel niet was. In ieder geval ben ik blij dat de groep niet zo groot is, ook al is dat voor de Stichting niet zo leuk. Maar we zitten elkaar niet zo in de weg. Je moet het natuurlijk wel gezellig houden met elkaar en daar moet je wat voor over hebben. Zelf moet ik ervoor zorgen dat ik op tijd rust

neem en dat ik genoeg slaap krijg. In ieder geval vind ik het een heel prima initiatief van de Stichting en als het even kan ga ik volgend jaar zeker weer mee."

"... het lijkt wel powerliften"

Een jaar geleden is Freek (26) voor het laatst op vakantie geweest. In tegenstelling tot Vincent heeft hij nooit eerder gezeild, maar het bevalt hem buitengewoon goed. Freek: "Eerlijk gezegd twijfelde ik of ik het wel wilde doen. Het liet me onverschillig. Een week geleden voelde ik me niet zo goed en dan maakt het me allemaal niet zo veel uit. Ik weet niet waarom ik zo twijfelde. Misschien onzekerheid, te moeilijk, te veel rompslomp. Ik ben wat dat betreft gemakzuchtig. Ik heb geen zin om dingen te regelen. Ik vroeg me ook af of de anderen mij wel leuk zouden vinden."

Ondanks alle negatieve gedachten en gevoelens vooraf is Freek nu alleen maar positief. Freek: "Het bevalt me perfect tot nu toe, het is fantastisch in alle opzichten. Ik heb nog geen enkel negatief aspect kunnen ontdekken. Ik heb echt het idee dat ik op vakantie ben. Ik doe dit zelfs nog liever dan naar het buitenland gaan. Dat is ook leuk, maar dit ook, dus waarom zou ik ver weg gaan? Het contact met de anderen loopt goed. Ik praat zomaar met mensen. Ik zie dat ik een goede gesprekspartner ben, zij ook en dat doet me goed. Dat geeft veel vertrouwen. Ik zou ook wel met een andere groep mensen op vakantie gaan, maar dit is mooier omdat je lotgenoten bent. Normaal kom je die niet zo veel tegen.

Maar ik vind het prettig over mijn ziekte te praten met anderen. De eerste dag vond ik het zeilen heel zwaar, het lijkt wel powerliften.

Nu vind ik ook het zware wek hartstikke leuk. Ik vind het initiatief van de Stichting erg mooi en slim. Er is gewoon een markt voor. Je moet alleen wel op het idee komen en het aanboren, dat is gelukt en ik denk ook dat het een succes is. Volgend jaar ben ik zeker

weer van de partij want dit is echt heel goed voor mijn zelfvertrouwen."

Stichting 't Roer in handen,
Postbus 16446,
1001 RM Amsterdam.
Tel 013-5422009/06-52883357.