



## Voorstelling 'Golven zo hoog' zet mensen in het licht

**Ken jij iemand in je directe omgeving met een psychische aandoening? Grote kans dat je nee zegt. En dat is gek, want de helft van de Nederlanders krijgt te maken psychische klachten. En daar schuilt direct ook het probleem.**

**Want psychische aandoeningen, daar praten we liever niet over. De voorstelling 'Golven zo hoog' verbreekt dit stilzwijgen door de verhalen van 10 personen die herstelden op een wel heel bijzondere manier te vertellen.**

De impact die een psychische aandoening zoals een depressie of eetstoornis op iemand heeft, wordt vaak onderschat. Het is voor de buitenwereld ook niet heel zichtbaar. Dit komt omdat veel mensen met dit soort aandoeningen er niet makkelijk over praten. Ze verzwijgen het bijvoorbeeld uit schaamte. Ze ervaren vaak nog steeds een stigma vanuit de maatschappij. En dat is heel jammer. Want iedereen kan te maken krijgen met psychische problemen. Bijvoorbeeld door het verliezen van een baan of door een scheiding. Door de stress die dit met zich meebrengt, is de scheidingslijn tussen 'gezond' zijn en een psychische aandoening vaak maar heel dun.

### Praten helpt

Uit projecten bij verschillende GGZ's en kenniscentrum Phrenos blijkt duidelijk dat het vertellen van levens- en ervaringsverhalen herstelbevorderend werkt. Het reflectieproces zorgt ervoor dat je uitzoekt wat de aanleiding was voor je psychische klachten en wat je kunt doen om te voorkomen dat je er opnieuw last van krijgt. Door je verhaal te vertellen vind je je eigen kracht en mogelijkheden terug. Het lukt je om dit verder uit te bouwen met de juiste ondersteuning. Zo kun je uiteindelijk weer meedoen in de samenleving. De helende werking van verhalen vormde de inspiratie voor de voorstelling 'Golven zo hoog'.

## Inspirerende verhalen

Het idee voor de voorstelling 'Golven zo hoog' kwam van singer/songwriter Maarten van Veen. Onder zijn pseudoniem 'de Reisgenoot' schrijft hij muziek om mensen te verbinden. "In een eerder project dat ik samen met stichting Fit-ART deed, vertaalde ik de levensverhalen van oudere mensen in liedjes", vertelt Maarten. "Dat effect was zo mooi, dat ik dat vaker wilde doen. Daarnaast heb ik ook ooit in een ggz-instelling gewerkt. Tijdens gesprekken met de cliënten merkte ik dat het heel belangrijk is dat zij zich gehoord en gezien voelen. Het is een kwetsbare groep die zulke heftige dingen heeft meegemaakt. Ik heb enorm veel bewondering voor mensen die het lukt om met hun psychische klachten om te leren gaan en hun leven weer op de rit krijgen. Hun verhaal kan anderen inspireren en zorgen voor meer begrip voor de zware strijd die zij geleverd hebben. Door het vertalen van deze verhalen in songs, wilde ik ze toegankelijk maken voor een grote groep mensen. Ik zocht Stichting Fit Art weer op en samen werkten we het idee voor de voorstelling 'Golven zo hoog' verder uit."

## Verhalen, liedjes en beelden

De voorbereiding van de voorstelling begon al in 2019. Maarten sprak met 10 mensen die ieder op hun eigen manier te maken kregen met en hersteld zijn van psychische klachten. Deze verhalen vertaalde hij vervolgens in liedjes. Bij het terugbrengen van de liedjes naar de deelnemers, maakte fotografe en videomaker Karlijn Tiebot bijzonder mooie beelden die nu onderdeel zijn van de voorstelling. Tijdens de voorstelling komt elke deelnemer apart aan bod. Maarten vertelt anekdotes over de gesprekken die hij had met de deelnemer en zingt daarna het lied. Op de achtergrond zijn de videobeelden te zien. "De insteek van de voorstelling is positief en gefocust op de menselijkheid", legt Maarten uit. "Hierdoor hopen we de verhalen nog dichter bij het publiek te brengen."

### Herstel is niet hetzelfde als genezing

"De voorstelling Golven zo hoog vertelt de verhalen van mensen die zijn hersteld van een psychische aandoening. Met herstel bedoelen we niet zozeer genezing van de ziekte, maar de manier waarop je met de psychische kwetsbaarheid omgaat. Hersteld zijn van een psychische aandoening is ook voor iedereen anders. Zo kan iemand die in de acute opvang heeft gezeten en nu een rustig leven leidt in een begeleid wonen omgeving, hersteld zijn. Voor een ander betekent herstel dat hij of zij weer zelfstandig woont en een betaalde baan heeft."

## Instellingen en theaters

"De voorstellingen worden gegeven in zorg- en welzijnsorganisaties en in kleine theaters", zegt Maarten. "De voorstelling is bedoeld voor cliënten, hun familie en hulpverleners. Maar ook voor buurtbewoners van zorginstellingen. Cliënten laten we zien dat het mogelijk is om te herstellen van een psychische aandoening. Hulpverleners raken hopelijk geïnspireerd door de manier waarop cliënten erin zijn geslaagd te herstellen. En buurtbewoners krijgen een beeld van de mens achter de persoon met de psychische aandoening. Naast deze doelgroepen is ook iedereen die iemand in zijn of haar omgeving heeft (gehad) met een psychische aandoening of die om een andere reden interesse heeft, van harte welkom!"

### "Ik had een van hen kunnen zijn"

Het voorbereiden en maken van de voorstelling heeft veel indruk op Maarten gemaakt. "Tijdens de gesprekken met de deelnemers merkte ik dat ik veel meer gemeen had met de deelnemers dan ik had gedacht. Als mijn thuissituatie minder stabiel was geweest of als mijn leven anders was gelopen, dan had ik net zo goed een van hen kunnen zijn. Ook heb ik veel bewondering voor de manier waarop deze mensen hun weg naar herstel hebben doorlopen. Het mooie is dat we de

voorstelling echt samen hebben gemaakt. De songs waren pas klaar als de deelnemers er voor 100% achter stonden.”

### Begrip en bewondering

“We hopen met deze voorstelling te bereiken dat er meer begrip komt voor mensen die te maken krijgen met een psychische aandoening en dat mensen zien hoe knap het is om hiervan te herstellen. Daarnaast zou het heel mooi zijn als praten over een psychische aandoening net zo normaal wordt als praten over een lichamelijke ziekte. Als we daaraan maar een beetje kunnen bijdragen, is het project voor mij geslaagd!”



**Ingrid Bogert, coördinator Herstelcentrum ggz: “Ik was erg onder de indruk van de voorstelling”**  
“Twee van onze cliënten hebben meegewerkt aan deze voorstelling. Ik ben naar de generale repetitie geweest. Ik was erg onder de indruk. De voorstelling laat mooi zien dat mensen met een psychische aandoening gewoon mensen zijn, en dat er herstel mogelijk is! Het geeft inzichten en bewustwording. En dat is heel erg nodig. Onze cliënten hebben nog veel te veel het ‘stigma’ dat ze eng en gevaarlijk zouden zijn. Deze voorstelling helpt dit beeld zeker te doorbreken.”

### Waar te zien?

De voorstelling wordt de komende tijd uitgevoerd bij verschillende maatschappelijke organisaties, kleine theaters en ggz-instellingen. Kijk voor meer informatie op de [speellijst](#).

Deze voorstelling (of een deel ervan) is ook geschikt als inleiding van themabijeenkomsten in buurthuizen, dagbestedingscentra of verslavingszorgklinieken.

Vraag gerust meer informatie aan via [www.golvenzohoog.nl](http://www.golvenzohoog.nl)

### Over stichting Fit-ART



Stichting Fit-ART is opgericht door Tineke Posthumus en Anita Kunst. Zij zetten kunstparticipatie in de volle breedte in voor meer welbevinden en geluk van mensen. Hun visie: samen creëren geeft de kracht van plezier, maakt je brein lenig en vrij, verbreedt je horizon, brengt nieuwe ontmoetingen en geeft zin aan én in de dag. Zij gaan altijd uit van mogelijkheden – wat kan er wél – om zo mensen de kans te bieden het beste uit zichzelf te halen. Lees meer op [www.fitart.nl](http://www.fitart.nl)