



### **Psychose in kleur van ervaringsdeskundige Anja Lemmen**

Met expositie van zes illustraties in de Special Arts Galerie

**Hoe herken je een psychose? Wat is het? Hoe kun je iemand met een psychose helpen? Dit zijn enkele vragen die Anja Lemmen beantwoordt in haar nieuw boek 'Psychose in kleur'. Het boek geeft uitleg, tips en is een ruggensteun voor mensen met een psychose, maar ook voor de mensen om hen heen.**

Anja Lemmen studeerde af aan de Koninklijke Academie van Beeldende kunsten in Den Haag. Later volgde ze ook de HBO-opleiding Social Work. Ze werkt nu alweer zo'n 25 jaar in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, waarvan vier jaar in kunst atelier Zinderin van Middin. Afgelopen jaar volgde zij de opleiding tot illustrator en leerde daar haar persoonlijke illustratiestijl te ontwikkelen. Daarnaast is Anja ervaringsdeskundige. Zij heeft al jaren de aandoening psychose, net als haar moeder. Door erfelijke aanleg kreeg zij in 2010 haar eerste psychose waarbij ook een opname bij nodig was. Onlangs verscheen haar boek: 'Psychose in kleur' waarin ze een nuchtere kijk geeft op en heldere voorlichting over psychosegevoeligheid. Haar eigen kleurrijke illustraties ondersteunen op humoristische manier de tekst. Zes van Anja's kunstwerken zijn nu te zien in de Special Arts Galerie in Amersfoort.

Anja: "Ik heb nu zo'n 46 jaar psychiatrie voorbij zien komen. Hoe moeilijk de GGZ het nu ook heeft, het is nu vele malen beter dan dat het was. Ik bezocht op 7-jarige leeftijd mijn moeder in de instelling waar zij was opgenomen. Zij lag op een slaapzaal met nog 5 of 6 andere patiënten en ik bracht uren met mijn springtouw door op het terrein van de GGZ-instelling. Mensen met psychosegevoeligheid worden beter behandeld nu en er wordt veel beter naar hen geluisterd. Ook komt het niet meer zo snel tot een opname. Dat klinkt in sommige gevallen misschien niet positief. Maar in veel gevallen is het toch echt beter om thuis te herstellen met ambulante begeleiding. Een opname in een instelling is een traumatische ervaring, die je echt liever niet wil. Ook leren mensen met psychosegevoeligheid van hun hulpverleners beter met hun kwetsbaarheid omgaan. Dat wil niet zeggen dat we er nu zijn. Er valt nog zoveel te verbeteren aan de zorg voor mensen met een psychosegevoeligheid en ook hoe de samenleving met mensen met psychische problemen om gaat. Er bestaan nog te veel stigma's. Die zou ik graag bespreekbaar maken."

### **Van een fictie naar een echt boek**

Het boek 'Psychose in kleur' kwam tot stand door de illustratie opleiding die Anja afgelopen jaar volgde. Zij maakte een zestal illustraties voor een fictief boek dat ze 'Psychose in kleur' noemde. Toen zij de opleiding afgerond had, besloot zij pas het boek ook echt te gaan schrijven. Anja: "Eigenlijk was de reden, een informatiefolder die mijn zoon een paar jaar geleden van mijn psycholoog meekreeg met uitleg over mijn aandoening. Daarin stond dat een bepaald percentage van de mensen met deze aandoening zelfmoord pleegde. Mijn zoon was hierdoor flink van slag. Dat moment is me lang bijgebleven. Ik dacht aan dat moment terug en dacht: Dat moet beter! Ik heb toen een kan koffie gezet, de radio op hard, en ben het boek toen echt gaan schrijven. Niet meer fictie maar echt."

Het boek geeft meer informatie over de aandoening psychose en hoe je als familie en omgeving het beste om kunt gaan met deze kwetsbaarheid. Ook staan er tips in hoe jij met je kwetsbaarheid kunt omgaan en ervoor kunt zorgen dat je je symptomen in de hand houdt. Tot slot maakt Anja stigma's bespreekbaar en laat ze zien dat vele wereldburgers met een psychotische aandoening je voorgingen en toch een fantastisch leven hebben. Anja wil met haar boek een positief, hoopvol beeld laten zien aan mensen met psychose gevoeligheid en hun naasten.

### **Landelijke Dag Psychische Gezondheid**

Op 10 oktober 2020 is het de Landelijke Dag Psychische Gezondheid. Niet alleen in Nederland, maar wereldwijd wordt rond deze datum aandacht besteed aan dit thema. Er rust nog steeds een taboe op psychische problemen. Terwijl goede voorlichting en erover kunnen praten van groot belang zijn. Met deze dag die al sinds 1992 wordt gehouden wil men: psychische problematiek meer bekendheid geven onder het grote publiek; de kennis over psychische problemen vergroten en vooroordelen bestrijden; mensen stimuleren informatie te zoeken en ze de weg wijzen naar hulp.

Nog tot en met 21 november 2020 worden zes werken van Anja die gebruikt zijn in haar boek geëxposeerd in de Special Arts Galerie in Amersfoort. Als je wilt komen kijken, graag even bellen voor een afspraak. Anja Lemmens 'Psychose in kleur' is 25 september verschenen bij uitgeverij Boekscout en ook bij Special Arts verkrijgbaar.



*Illustratie Anja Lemmen*

*"Na een psychose is iemand niet meer dezelfde. Er is iets veranderd in je persoon en in je herstel zoek je naar manieren en aanpassingen om met de nieuwe situatie om te gaan. Niet alleen is de persoon veranderd ook zijn omgeving en hoe deze hem ziet is veranderd."*