

## Echte boom of hysterisch nep? **60 IN SECONDEN**

Een kunstkerstboom kwam er bij ons thuis vroeger absoluut niet in. Mijn ouders zwoeren bij een echte denneboom. We tuigden hem nooit eerder dan een week voor Kerstmis op. Het huis geurde dan tot Driekoningen naar naaldbomen en hars. En we hadden echte kaarsjes in de boom. De knijpertjes mocht ik met mijn zussen aan de takken vastmaken. Een soort heilig ritueel.

In de hoek van de kamer stond een grote emmer water voor het geval dat. Ik vertrouwde als klein meisje volledig op de oplettendheid van mijn vader. Het ging ook nooit mis. In de loop der jaren vervingen mijn ouders de echte kaarsen in de boom door elektrische lichtjes. Makkelijker en veiliger, maar het haalde wel iets van de magie weg.

De klassieke zilveren ballen kregen op den duur gezelschap van gekleurde exemplaren. Een soort van kitsch die ik van mijn ouders nooit had verwacht.

Op een dag, ik was allang het huis uit, trof ik op het vertrouwde plekje in mijn ouderlijk huis ineens een kunstboom aan. Mijn ouders waren om. De echte boom had plaatsgemaakt voor een nepboom.

De transformatie in mijn huis van echt naar hysterisch nep verliep een stuk sneller. Hooguit drie jaar heb ik een echte boom in huis gehad, toen sloeg de gemakzucht toe. De nepboom had ik ergens online besteld. Op het plaatje leek hij prachtig, in werkelijkheid was het een lelijk en kaal ding. Ieder jaar ging ik een stapje verder in treurigheid. Er kwamen kerstballen in met een schots ruitje, paarse vogeltjes met roze staarten. Dit jaar heb ik een nieuwe kunstkerstboom gekocht. De takken zijn bedolven onder een flinke laag nepsnieuw. Hij staat lekker te stralen. Dan valt mijn oog op de boom van de overburen. Een snoer met felblauwe lampjes is over de takken gedrapeerd. Ze knipperen ook nog eens hysterisch. Iets voor volgend jaar misschien?



Susanne van Velzen  
s.van.velzen@mediahuis.nl

### Beverwijk doet aangifte van vernieling kerstboom

**Beverwijk** ■ De gemeente Beverwijk heeft aangifte gedaan van de vernieling eind vorige week van de kerstboom op het Stationsplein. In de nacht van donderdag op vrijdag werd de verlichting van de boom doorgesloopt. Daardoor brandde er afgelopen weekende geen kerstverlichting op het plein bij de tijdelijke ijsbaan voor het station. Begin deze week hebben medewerkers van de gemeente de schade opgenomen. „De onderste lichtstreep was kapot en vervangen. De kosten hiervan bedragen ongeveer duizend euro, inclusief de werken van personeel en de huur van een hoogwerker”, meldt een woordvoerder van de gemeente. Door aangifte te doen hoopt de gemeente de dader(s) van de vernieling te achterhalen. De kerstboom op het Stationsplein werd vorige week dinsdagavond in gebruik genomen.



FOTO JIFOTO

**INTERVIEW** 'Overall zijn wachtlijsten, doorverwijzen is heel

# Nood is hoog in de GGZ

Zijn laatste cliënt zag hij vorige week maandag. Nu is het tijd voor psycholoog Henk Limmen (71) om zijn praktijkruimte te ontmantelen. Intussen blikt hij terug, kijkt hij vooruit en deelt hij zijn zorgen over de mentale gezondheid van mens en maatschappij. „Het gebrek aan verbinding speelt ons parten.”



Friso Bos  
f.bos@mediahuis.nl

**Heemsmerk** ■ Na veertig jaar werkzaam te zijn geweest als psycholoog is er genoeg om op terug te kijken. De opbouw van de Geestelijke Gezondheidszorg in de tijd waarin autisme en ADHD nog geen naam hadden. Grote veranderingen in de samenleving zoals de opkomst van mobieltjes en sociale media. Bijzondere periodes zoals de coronalockdowns. Tot de situatie nu, waarin er een flink tekort is aan mentale zorgers. Want de nood is hoog in de GGZ. Er is met moeite een psycholoog te vinden zonder maandenlange wachtlijst. Naast passie voor het vak was het voor hem mede motiverend om wat langer door te werken. „Pas in de laatste anderhalf jaar ben ik gaan nadenken over stoppen”, vertelt hij. „De administratieve kant van het werk begon meer op me te drukken en ging me tegenstaan. Cliënten doorverwijzen naar collega's of instellingen is bewerkelijk. De nood is hoog en lastig op te lossen.”

„Hoe houden we onderling verbinding”, vraagt hij zich hardop af. „We leven in spannende tijden met dreiging en polarisatie. Als de politiek 'wij en zij' roept, is dat het voorbeeld dat we krijgen, zonder oog voor de ander.”

#### Zoekende

Als tiener was hij zoekende, net als zoveel tieners. „Een tijd waarin ik aan het ontdekken was wie ik zelf was en steeds nieuwsgieriger werd hoe de ander in elkaar stak. Ik maakte muziek, was zanger in een band. Dat leverde leuke contacten op in de hele regio. Door de muziek en de vele sociale contacten kon ik mij ontwikkelen tot wat ik nu ben geworden, meer gericht op de buitenwereld.”

Bij maatschappijleer op het toenmalige Pius X kwam hij op het spoor van de psychologie. „Er waren lessen over onder andere Rogeriaanse therapie, waardoor ik dacht: dat ga ik doen. Ik word psycholoog. Ik koos voor de Uni-

„Veel mensen staan altijd aan, nemen weinig tijd voor zichzelf terwijl dat cruciaal is voor een gebalanceerd leven”

versiteit van Amsterdam, het was een geweldige tijd.” Tijdens zijn studie werkt hij mee aan buurtprojecten in de hoofdstad. „Project aan huis”, heette dat en verliep via het Riagg Zuid Nieuw West. We boden hulp aan gezinnen die te maken hadden met meervoudige problematiek. Het leverde mij het inzicht op hoe belangrijk het systeem is waarin mensen leven. Hun plek in hun omgeving. Oog hebben voor het systeem heb ik in mijn hele loopbaan meegenomen. Want de omgeving van een cliënt is bepalend, zowel in negatieve als in steunende zin.”

#### Welzijnscollectief

In Beverwijk haakt Limmen aan bij het Welzijnscollectief, een project met verschillende zorgdisciplines en zorgverleners. „Ik verzorgde samen met een andere psycholoog onder andere cursussen 'Hypervent-



bewerkelijk’, zegt psycholoog Henk Limmen, die met pensioen gaat

„Alles gaat sneller in de maatschappij, er zijn steeds meer prikkels. We worden gedwongen om op onze tenen te lopen. Dat geldt niet alleen voor jongeren, maar voor ons allemaal.”FOTO JIFOTO/VINCENDE DE VRIES

„Ik ben minder kritisch geworden, minder perfectionistisch”

Psycholoog Kennemerland Haarlemmermeer heet, is daar jarenlang bestuurslid geweest. Hij zag de noodzaak om samen als zelfstandig gevestigden verenigd sterk te staan. Hij bleef daarnaast studeren. Hij werd klinisch psycholoog, gedragstherapeut en gezondheidspsycholoog.

Maar de eerstelijnspsychologie bleef hem het meest aanspreken. „Ik vind het prettig; de samenwerking met de huisartsen, kortdurende trajecten met doelgerichte behandelingen en haalbare doelen. Het kan heel dankbaar werk zijn.”

#### Kenteringen

Belangrijke kenteringen die hij in zijn loopbaan heeft gezien zijn onder andere de opkomst van de mobiele telefoon en de coronacrisis. „Mobiilverslaving is bijvoorbeeld een groot probleem”, zegt hij. „Hoe - jonge - mensen zo in hun eigen bubbel komen vast te

zitten, dat echte verbinding met anderen wordt bemoeilijkt. Door de beperkingen van de coronatijd stond hun leven en emotionele en sociale ontwikkeling twee jaar in de wachtstand. Ze kregen te maken met eenzaamheid. Op die manier heeft corona schade berokkend die langere tijd kan doorwerken. Het is daarom belangrijk dat de ondersteuningsbehoeften van jongeren tijdig worden gesignaleerd en dat er een passend aanbod aan ondersteuning is. Positief is dat de gezondheidspsycholoog tegenwoordig gebruik kan maken van een heel scala aan behandelmogelijkheden zoals gedragstherapie, schematherapie en EMDR.”

„Alles gaat sneller in de maatschappij, er zijn steeds meer prikkels. We worden gedwongen om op onze tenen te lopen. Dat geldt niet alleen voor jongeren, maar voor ons allemaal. Mensen hebben angst om buiten de boot te vallen. Jezelf

kwijtraken door alleen maar dat aanpassen de hele tijd; dat kan je hele leven doorwerken. Een heel belangrijk aspect is geen aansluiting meer kunnen vinden, geen verbinding kunnen maken. Die beeldschermverlaving verergert dat. De kwetsbaarheid van mensen wordt alleen maar groter door het gebrek aan verbinding met anderen.”

#### Geleerd

Soms herkent hij zichzelf in een cliënt, of een aspect uit zijn eigen jeugd. „Wat heb ik zelf geleerd sinds mijn tienerjaren? Ik ben minder kritisch geworden, minder perfectionistisch. Ik heb geleerd ruimte te pakken om mezelf te zijn. Maar je bent natuurlijk nooit uitgeleerd. Het pensioen voelt een beetje alsof ik met vakantie ga. Dit geeft nu vooral voorpret, terwijl ik mij wil laten verrassen door de bestemming.”

### COLOFON Noordhollands Dagblad

**Hoofredacteur:**  
Corine de Vries, Jan 't Hart (adjunct) en Kelly van Hal (adjunct)

**Secretariaat:**  
malto:redactiesecretariaat@mediahuis.nl

**Hoofdkantoor:**  
Mediahuis Nederland B.V.  
Basisweg 30, 1043 AP Amsterdam  
088-8242222.

**Adverteren:**  
samenwerken@mediahuis.nl  
**Familieberichten:**  
familieberichten@mediahuis.nl  
**Rubrieksavertenties:**  
speurders.nl

**Rechtvoorbouding:**  
Alle rechten t.a.v. deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden en berusten bij Mediahuis Nederland B.V. Op het gebruik van deze uitgave is het bepaalde in de algemene gebruiksvoorwaarden van Mediahuis Nederland van toepassing: mediahuis.nl/gebruiksvoorwaarden

**Redactiechef:** Hedzer Faber

**Regiokantoor:**  
Zeestraat 44b, 1942 AR Beverwijk  
tel. 0251-207600  
redactie.ken@nhd.nl

**Krant niet ontvangen?** Geef dit direct door via mijn.noordhollandsdagblad.nl  
Hier regelt u ook een adreswijziging of een wijziging in uw gegevens of abonnement. Of bel Klantenservice: 088-824.1111  
U kunt ons ook een WhatsAppbericht sturen via 072-5184020. U kunt dit nummer niet bellen. Tip: sla dit nummer eerst op en open dan whatsapp op uw mobiele telefoon.

**Online:**  
www.nhd.nl  
Twitter @nhdagblad  
facebook.com/noordhollandsdagblad

**Raad voor de Journalistiek:**  
Noordhollands Dagblad volgt de leidraad van de Raad voor de Journalistiek. Ga naar: rvj.nl

© 2024 Mediahuis Nederland B.V.