

Inleiding

Het antroposofisch centrum voor intuïtieve en cognitieve denkvermogens:

Cognitieve vaardigheden of vermogens hebben te maken met de mate waarin je in staat bent om kennis en informatie op te nemen en te verwerken. Bij het verwerken van informatie spelen allerlei mentale processen een rol. Je hebt je geheugen nodig, maar ook taal, oriëntatie, aandacht en het vermogen om problemen op te lossen, concepten te vormen en dingen voor je te zien. Daarnaast zijn redeneren, rekenen, lezen en schrijven, plannen maken en initiatieven nemen cognitieve functies. Je gebruikt je cognitieve vaardigheden dus voortdurend. Cognitieve functies zijn verwant aan wat we 'intelligentie' noemen. Je ontwikkelt je cognitieve functies als kind. Hoe goed je deze ontwikkelt, is grotendeels genetisch bepaald. De combinatie van cognitieve en gedragstherapeutische procedures wordt cognitieve gedragstherapie genoemd. In de ontwikkeling van beide therapievormen van de laatste 25 jaar bleken een aantal psychische klachten beter met cognitieve therapie te behandelen terwijl andere klachten weer beter met gedragstherapie te behandelen waren. De combinatie van beide therapieën leek een logische stap speciaal ook omdat cognitief therapeuten vaak in de traditie van de gedragstherapie werkten.

Cognitieve gedragstherapie blijkt (met de interpersoonlijke psychotherapie) de gunstigste effecten op te leveren in therapie effectstudies. De verdere ontwikkeling van zowel de cognitieve als de gedragstherapie na 1960 heeft dit mogelijk gemaakt en vooral ook het feit dat deze therapievormen werden uitgebreid naar andere psychische klachten zoals paranoïde wanen, depressies, posttraumatische stress en persoonlijkheidsstoornissen.

De cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn. Iemands gedachten beïnvloeden zijn of haar gevoelens en gedrag. Negatieve gedachten zoals 'ik ben niks waard' of 'ik kan dat toch niet' kunnen psychische problemen veroorzaken of versterken.

De cognitieve gedragstherapeut zal samen met de cliënt nagaan welke ideeën hij heeft over zichzelf en anderen, wat anderen van hem denken, wat hij zou moeten doen en/of kunnen, of dat de cliënt schuld heeft aan iets, enzovoorts. De therapeut zal vervolgens met de cliënt in gesprek gaan over de mate waarin zijn ideeën op realiteit berusten. Het accent ligt op het aanleren van andere, meer positieve gedachten. Via het beïnvloeden van denkbeelden kan de cliënt zijn gevoelstoestand in gunstige zin veranderen. Daardoor verandert zijn doen en laten in positieve zin en verminderen zijn klachten.

1.

Het buurtschap Wolfhagen was, zoals in vroegere tijden gebruikelijk, bebouwd aan de hoge zijde van de weg. De bebouwing bestaat in hoofdzaak uit grotere boerenhuizen of hoeven. Wolfhagen vormt met zijn oude gebouwen, beemden, akkers en fruitaanplant tegen de Putherberg, een uniek landschappelijk geheel.

Het dichtbij zijnde kerkdorp Oirsbeek bestond in het grijze verleden uit een drietal kernen; Gracht, Oirsbeek en Ophoven. Oirsbeek ontleent zijn naam aan een beek (de Oir of Oëre) die nu, opgesloten in een buis onder het dorp (Oirsbeek=Oerbeek), zijn weg vervolgt via Schinnen en daar de naam Kakkert draagt en uitmondt in de Geleenbeek. Oer betekent ijzerhoudende grond. In het beekmoerasdal te Wolfhagen komt deze ijzerhoudende grond nog duidelijk tevoorschijn.

Het betreffende gebied ligt ingeklemd tussen de Köllerweg, de Scholtissenholenweg en de grens van de bebouwde kom van Oirsbeek. Toponymisch heet het 'Op de Cölnstraat'. Het bosje boven op het plateau heet 'Ketelbuuske'. Het is daar waar het terrasgrind aan het oppervlak komt.

Het gebied behoort tot de zogenaamde kampenontginningen: kleine perceeltjes afgezet met

meidoornhagen in de buurt van een buurtschap of een boerderij.

Grenzend aan dit gebied ligt het natuurgebied van het dal van de al genoemde Kakkert en het buurtschap Wolfhagen met haar karakteristieke Fabritiushuis.

Dit monumentale Fabritiushuis uit de periode 1589 - 1615, met er omheen enkele zeer mooie aanpalende Limburgse hoeves (1754, 1891), vormen de historische kern van het gehucht Wolfhagen. Het Fabritiushuis, vroeger 'Daemenhof' genoemd, werd in 1615 gebouwd in opdracht van schout Hilger Fabritius voor zijn huwelijk met Catharina Gielen (1616). Het Fabritiushuis bestaat uit baksteen met muizentand-versieringen rondom het huis, omschreven als: bakstenen lijst bestaande uit een laag koppen die onder een bepaalde hoek uitsteken waardoor een reeks spitse tanden ontstaat. Ze worden ook wel kraailaag genoemd. Een geliefde versiering in de renaissance-baksteen-architectuur. Opmerkelijk is de grote band- en rolwerkgevel uit mergel. In de zijgevel zit een aantal kleine ramen leunend op een band van een muizentand-versiering. Het geheel wordt gecompleteerd door een trapgevel en muurankers (1615). Op de binnenplaats leunen de verschillende dak overstekken zwaar op korbelen. Naast dit U-vormig hoofdgebouw is er nog de aanbouw aan de zijgevel, (gedeeltelijk) opgetrokken uit

vakwerk. Aan de voorkant afgezet met een boogpoort met een kalkstenen omlijsting. Deze poortvleugel heeft aan de binnenplaats een uitgekraagde vakwerkverdieping. Gecompileerd met aan beide zijden een klokgevel. In de tot kantoor omgebouwde schuur is het oorspronkelijke eikenhouten gebinte nog geheel aanwezig. Er wonen momenteel twee families in het enerzijds uit vakwerk opgetrokken gedeelte en anderzijds het bakstenen gedeelte van het woonhuis. Het familiewapen van de Fabritius staat op een schoorsteenmantel in een der vertrekken.

Wolfhagen vormt met zijn oude gebouwen, beemden, akkers en fruitaanplant tegen de Putherberg, een uniek landschappelijk geheel. In dit landelijke buitengebied van de gemeente Schinnen met zijn mooie holle wegen ligt, zoals gezegd, het gehucht 'Wolfhagen'. Dit in de gemeente Schinnen gelegen gehucht Wolfhagen werd reeds in 1402 als *Woufhagen* vermeld. In de 16^e eeuw was er een Jan Wolffs 'halfter' (=pachtboer) op de Witzenhof te Wolfhagen. Toponymisch is de Witzenhof nog te vinden als 'in de Witzen', een plaats bij de Groenenborg grenzend aan de Cöllerstraat. Er zijn aanwijzingen dat de hoeve was gelegen aan de bovenkant van de Groenenborg. Zijn verwanten moeten hier al rond 1500 hebben gewoond. De hierdoor verschafte suggestie dat

het eerste lid van Wolfhagen de persoonsnaam Wolf bevat wordt door een parallelgeval versterkt. Onder Schinnen kwam circa 1600 ook een plaats *aen die hage* voor, waar de familie Wolffs land bezat. Het werd *die (wolf) haege* genoemd. Dit illustreert hoe een toponiem uit een persoonsnaam zou kunnen ontstaan zijn. De naam *haag* of *hagen* is afgeleid van: 'ein Grundstück das vor einer wohl mest lebenden Hecke eingefriedigt war.' Dit suggereert dat we mogen uitgaan van *Wolveshagen* 'met een levende haag omheinde nederzetting van de persoon Wolf'. Dit heeft dus voor alle duidelijkheid niets te maken met het dier wolf.

De familie Fabritius was een echte magistratenfamilie. De meeste leden waren scholtis te Schinnen en in andere dorpen. Aan deze omstandigheid ontleent de Scholtissenholenweg zijn naam. Dit is de weg die bij Daemenhof (vroegere benamen voor Fabritiushuis) een aanvang neemt en in de richting van Wintraak loopt.

Alexander Fabritius, pastoor te Schinnen 1556.

Voorouder van de familie Fabritius te Schinnen (vgl. het Fabritiushuis te Wolfhagen): Hilger Fabritius, schout en stadhouder te Schinnen 1623. 'Fabritius is de verlatijnste naam van de familie Timmers, die in oorsprong afkomstig was uit Nuth en Wijnandsrade'. De familie telt nog vele andere schouten zoals J.G. Fabritius, abt van Kloosterrade (Rolduc).

2.

Reinoud, die op bezoek was in het Fabritiushuis, ging eindelijk weer eens een rondje hardlopen in de omgeving. Eerst de holle weg naast het huis naar boven en dan over het fietspad van de Steenstraat de volgende weg weer naar beneden, naar Oirsbeek om zo via het dal van de Kakkert weer terug te keren naar het Fabritiushuis. De Kakkert maakt deel uit van het gebied Wolfhagen. Vanwege de roestbruine kleur van het water heet die watertje de Kakkert, welke stroomt door het Wolfhagerbos. Het Wolfhagerbos, 9 ha vochtig populieren- en wilgenbos, ligt ten noorden van Schinnen. Het gebied wordt doorsneden door de Kakkert; tevens is een moerasje in het terrein aanwezig. Het Wolfhagerbos heeft een ongewone ontstaansgeschiedenis. Onder het gebied liggen uitgestrekte gangenstelsels van kolenmijnen. Deze ondermijning heeft tot verzakking geleid, waardoor het gebied tegenwoordig relatief nat is. In 1992 heeft DSM het Wolfhagerbos aan Het Limburgs Landschap geschonken, ter gelegenheid van het 60 jarig jubileum van de Stichting. Het mijnverzakkingsgebied heeft zeker potenties om zich tot een interessant natuurgebied te ontwikkelen. Er treedt sterke kwel op, een goede indicatie voor de mogelijkheden die zeldzame plantensoorten hier in de toekomst hebben. Door een

paddentunnel onder de nabijgelegen weg kunnen padden de uit de streek het gebied veilig bereiken. Toen hij thuis was ging hij verder met het grasduinen in de bibliotheek van het Fabritiushuis, waar hij het boekje *Wodan in Zitterd?* van Jacques L. Offermans vond en las.

Eén gedeelte van het Fabritiushuis hoorde toe aan het hostel en het Hostel. Er woonden vier patiënten allemaal met angstklachten. Ze stonden onder antroposofische therapie volgens de methoden van de heilpedagogie en sociaalpedagogie (het maken van bijenwaskaarsen, het bouwen van lieren en fluiten en het werken in de moestuin). Ze hadden in de psychiatrie gezeten en waren nu door middel van een resocialisatie-traject bezig om weer te integreren in de maatschappij. Zulke trajecten duurden meestal vrij lang. Er werd passend werk gezocht en een dito woning, gecombineerd met de juiste medicatie. Op zo'n manier moest het mogelijk zijn om op hun manier weer mee te draaien met de maatschappij. De Christengemeenschap vond dat ze zo'n sociale functie had en had derhalve een gedeelte van het Fabritiushuis afgestaan aan het Hostel.

3.

Het feitelijke Hostel is een hoog opgaand pand aan de Stationsstraat in Sittard. Opgetrokken uit donkerbruine baksteen. Via een aluminium deur ga je beneden naar binnen. Eerst moet je een lift en een trappenhuis omzeilen om in de ruime woonkamer te komen. Op de grond ligt licht laminaat. Links staat een grote houten tafel met houten stoelen. Vervolgens komt er het aquarium waar de begeleiding in bivakkeert.

Uiteindelijk kom je in het achtste gedeelte van de grote woonkamer waar weer een houten tafel staat waar de cliënten aan zitten te tekenen of kleuren. Links staan twee grote banken en een lcd-tv scherm. Er is uitkijk op de huizen van de Bergstraat. Boven zijn de slaapvertrekken en de overlegkamers. Het geheel is pas een paar jaar oud ter vervanging van het oude Hostel op de Wilhelminastraat 48.

Reinoud werkte hier als ervaringsdeskundige. Hij had het plan gelanceerd om een zogenaamde 'buitenpost' te organiseren, die hij vond in het Fabritiushuis te Wolfhagen/Schinnen. Daar zouden de veelbelovende cliënten cognitieve therapie kunnen gaan doen. Een aantal waren er al uitgekozen. Reinoud, alternatief, bakkebaarden, sneakers, spijkerbroek, en een aura van wie doet me wat, zou ze begeleiden.

4.

Enkele weken eerder in het Fabritiushuis als
*'antroposofisch centrum voor intuïtieve en cognitieve
denkvermogens'*.

'Hier werd begonnen met de cognitieve therapie van de cliënten. Als ik in problemen kom pas ik de cognitieve correctiefactor toe en dat gaat als volgt: Het voorbeeld gaat over de Grote Staat in Maastricht op weg naar de boekhandel Dominicanen. Waarom ben je hier? Om boeken te kopen, was het antwoord. Hoe ben je hier gekomen? Wat ga je doen? Hoe kijk je over een jaar tegen deze situatie aan? Wat is de escape-route? Waar vindt je veiligheid? Loop niet het Vrijthof op, want je krijgt agorafobie. Ze moeten me wel hebben die duivels. Waar heb je de fout gemaakt. Gewoon niet naar mezelf geluisterd. Ik weet dat ik niet tegen deze drukte kan en dat ik overprikkeld raak. Wat kun je hiervan leren? Kun je rustig blijven? Wat is je mantra? 'All the leaves are brown'. Wat zijn de helpende en niet helpende gedachtes? Probeer autistiform de omgeving af te tasten en plaats de dingen waar ze zijn: een vrouw met een kinderwagen, een verliefd stel, een man op een stok, een mondaine Maastrichtse, grote dikke vrachtauto's die zich overal doorheen duwen. Neem het allemaal in je op en geef het een plaats. Niets in jou omgeving wil je kwaad doen of anderszins. Je hoeft niet bang te zijn.

Maar zo dadelijk draai ik door, is het antwoord. Je draait niet zo snel door. Zoek een veilige omgeving op en kom tot jezelf. Er zit genoeg kracht in je om dit te overwinnen. Vindt deze kracht. Deze Christuskracht. Want hij heeft je verlost van het kwade en zal dat altijd blijven doen. Vindt iemand waar je achteraan kan lopen of vindt iemand waar je tegen kunt praten. Vraag de weg. Waar is de boekhandel 'De Dominicanen?' Blijf niet leven in oasen van eenzaamheid in het hartje Maastricht. Ga een kroeg in en vraag waar de wc is? Ga daar water drinken en houdt je polsen onder het koude water. Probeer de prikkels te filteren. Desnoods met een G-block of een G-filter. Blijf ondertussen monitoren wat je aan het doen bent. Kijk met jezelf mee. Bekijk het plaatje eens vanuit een helicopterview. Probeer je van daaruit sturen. Ga uiteindelijk ergens op een bankje zitten en bekijk je omgeving op een autistiforme manier. Denk eraan welke indianentrucen je kunt toepassen en wat je escape-route is. Hoe kun je jezelf uit het moment tillen? Door middel van mega-cognities natuurlijk. En dit alles gaat op een (aarts)intuïtieve manier. Denk aan de zon boven je hoofd. De intentie is al genoeg verder kun je bedenken hoe je hier over een jaar naar zult kijken. Ga uit van je doelconcentratie en van de helpende en niet-helpende gedachten. Uiteindelijk zal je weer veilig zijn, dan zakt het prikkelniveau naar beneden en kun je weer

ademhalen. Je kunt dan fouten analyserend te werk gaan.'

5.

'De cognitieve correctieboog: het gaat om cognitieve naar de winkel te gaan. Je begint thuis waar je je voorbereid op je weg naar de winkel. Bereid het naar de winkel gaan voor. Weet wat makkelijk is en waar de voetangels en klemmen zitten. Voorzichtig doe je je jas aan. Je neemt je mobiel mee, voor het geval dat. Je pakt je winkelwagentje en gaat op weg. Het begin blijft moeilijk. Je moet een boog maken. Langzaam kom je bij de winkel. Je doet alles op de automatische piloot. Je hebt dit al zovele malen gedaan. In je hoofd heb je een route die je in de winkel wilt afleggen. Je treedt de winkel binnen. Er valt iets op je, de hectiek. Je begint je spullen te verzamelen. Boven je klink muzak muziek uit luidsprekers. Langzaam heb je alles bij elkaar en kun je de boog afbouwen. Je gaat naar de kassa. Rekent af en gaat naar buiten. De prikkelboog kan nu weer verdwijnen. Je bent cognitief naar de winkel gegaan en hebt het weer gered. Je kunt nu tot rust komen. Geen hectiek meer alleen een park om naar huis te gaan. Je hebt je weten af te sluiten van alle ongewenste prikkels van een supermarkt.'

6.

‘Hoogbegaafdheid is een combinatie van een uitzonderlijke intelligentie, creativiteit en doorzettingsvermogen. Hoogbegaafden zijn op het cognitieve vlak sterk, maar ook andere zaken spelen een belangrijke rol. De term wordt gebruikt om aan te geven dat ze opvallende vermogens of vaardigheden hebben, zowel voor kinderen als voor volwassenen.

Hoogbegaafdheid komt niet veel voor (ongeveer 2% van de bevolking). Hoogbegaafden zien zichzelf doorgaans niet als ‘anders dan de rest’ en begrijpen daardoor mogelijk niet waarom anderen hen soms wel als anders beschouwen. Daar moeten zij en hun omgeving mee leren omgaan.

Hoogbegaafde werknemers in hun kracht zijn originele, creatieve, vitale, gedreven en constructieve medewerkers. Zij zijn van grote waarde voor hun werk en voor de samenleving. Ze kunnen een geweldige impuls geven aan organisatievernieuwing en organisatieontwikkeling. Niet alle hoogbegaafden slagen er echter in hun talenten te benutten. Ze raken uit balans en roepen in hun werkomgeving het beeld op van ongeleide projectielen en ‘lastige wijsneuzen’. Hun talenten worden onvoldoende of zelfs helemaal niet erkend, waardoor ze kunnen disfunctioneren en soms overspannen raken. Er kunnen conflicten ontstaan,

omdat de werknemer zelf, maar ook de leidinggevenden en collega's, niet herkennen wat er aan de hand is. Voor werknemers en leidinggevenden is het dan ook van belang om in gesprek te gaan over de voorwaarden waaronder een hoogbegaafde zijn talenten op het werk het beste kan inzetten.

Hoogbegaafdheid hangt ook samen met een verhoogde responsiviteit van het centrale zenuwstelsel op stimuli ('overprikkelbaarheid'). Sommige hoogbegaafden zijn ook hoogsensitief. Zij nemen dan bijvoorbeeld bepaalde (subtiële) nuances waar in de lichaamstaal van anderen of ze zijn zeer gevoelig voor bepaalde materiaalsoorten of geluiden. Deze hoogsensitiviteit kan leiden tot een verschil tussen wat het hoogbegaafde kind kan begrijpen en wat het emotioneel kan verwerken, en dat kan leiden tot angstgevoelens. Dit zou het dagelijks functioneren van een hoogbegaafde kunnen belemmeren. In de praktijk zijn hoogbegaafden echter onderling vaker verschillend dan ze op elkaar lijken.'

Wat is cognitieve therapie?

Een van de grondleggers van de cognitieve therapie, de Amerikaanse psychiater Aaron T. Beck, ontwikkelde een theorie en een behandelingswijze waarbij de cognities (gedachten, fantasieën, herinneringen en opvattingen over gebeurtenissen) van de cliënt centraal staan. Cognitieve therapie gaat ervan uit dat het niet de

gebeurtenissen zelf zijn die een mens negatieve gevoelens bezorgen en daardoor een bepaald gedragspatroon, maar de gekleurde bril waardoor hij de dingen ziet. Depressieve mensen bekijken bijvoorbeeld of zij inderdaad mislukt zijn in het leven en of andere personen hen werkelijk niet mogen of minachten. Vaak hebben zij alleen hier nog maar aandacht voor. Door deze 'disfunctionele' gedachten om te buigen en te leren om gebeurtenissen anders te interpreteren komt er een objectievere kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen en kunnen negatieve gevoelens verdwijnen, waardoor ook het gedrag verandert.

Er bestaan snelle, evaluatieve gedachten. Dit noemen we *automatische gedachten*, die niet het resultaat zijn van overwegingen of redeneringen. Deze gedachten lijken spontaan op te komen; ze verschijnen vaak heel snel en kortstondig. Je bent er nauwelijks van bewust; waarschijnlijk merk je meer van de emotie of het gedrag dat eruit volgt. Zelfs als je je bewust bent van je gedachten, accepteer je ze waarschijnlijk zonder enige kritiek en neem je aan dat ze waar zijn. Het komt niet in je op om ze ter discussie te stellen. Als je deze automatische gedachten hebt geïdentificeerd, kun je de juistheid ervan onderzoeken. Dan doe je een automatische *reality check*. In cognitieve termen: als disfunctionele gedachten worden onderworpen aan een

objectieve beschouwing, veranderen over het algemeen de emotionele, gedragsmatige en lichamelijke reacties.

Een voorbeeld: 'Je zit in de trein met een vriend te praten en om je heen worden allerlei gesprekken gevoerd. Om je te kunnen concentreren op alleen je eigen gesprek, moet je al die andere informatie naar de achtergrond brengen. Hiervoor is een ingewikkelde informatieverwerking nodig, die bij mensen met een psychose regelmatig problematisch kan verlopen. Alle informatie komt dan even hard binnen, en je bent niet in staat te filteren tussen wat belangrijk is en wat niet. Je kunt je voorstellen dat leven zonder filter ontzettend vermoeiend is, en je hoofd daar letterlijk overspannen van raakt. Dit is ook precies wat veel mensen met psychose-ervaring vertellen.'

7.

Uit de praktijk: 'Het is als het drinken van een glas salpeterzuur. Je voelt je uit elkaar getrokken. Het lawaai van mensen en auto's om je heen komen in volle lading binnen. Er is geen filter. Het is druk op straat. De prikkels doen pijn. Ergens lachen wat meiden. Je denkt dat ze om jou lachen. Betrekkingsideeën? Je voelt je eenzaam tussen al het winkelende publiek, met nergens een mens om tegen te praten. Iedereen is zo druk.

Plotseling ontmoet je een man. Je vraagt hem de weg, terwijl je de weg heel goed kent.

‘Dan moet je daar links en daar rechts’, zegt hij. Ik knik van ja, alweer met een mens gesproken. Even de cognitieve correctiefactor inschakelen. M’n hart gaat sneller slaan. Ik begin te transpireren, nog erger te trillen. Dan kunnen mensen aan me zien dat ik niet in orde ben. Dan val ik op tussen het winkelende publiek. Dat wil ik niet. Ik stop mijn handen in m’n zakken. Daar trillen ze verder. Het is alsof ik in een parallelle wereld loop. Ik zie geen mensen meer, alleen een muur van prikkels en etherische lichamen.

Ik loop de brug op en krijg last van hoogtevrees. Natuurlijk de angststoornis. Stapje voor stapje baan ik me vooruit. Het is nog ver naar het station waar een bekende trein staat die me naar mijn bekende woonplaats zal brengen. Allemaal heel bekend en vertrouwd. Niets om bang voor te zijn. Het geeft me nieuwe moed.

‘Het lijkt of de tijd om je heen blijft stilstaan. Alsof je in een vacuüm leeft, waarin alles zich vertraagd afspeelt. Overal zijn er beren op de weg. Je hoopt dat niemand kan zien dat je psychotisch bent. Ze zouden je naar Vijverdal kunnen brengen en dat is het laatste wat je wil. Je zegt dag tegen tegenliggers. Het maximale wat je nog kunt doen. Je zicht wordt onscherp. Je loopt zo rustig als je kunt naar huis. Wankelend haast. Mensen lijken net