

Hoe de Opstap begon tot nu

‘Je gaat positiever denken, de kleur zit er weer in’

Dit is de titel van de eerste publicatie van de Opstap in 1983, het verslag van “het experiment” De Opstap.

De oprichting in 1981



Olla van Maasdijk, medewerker van het creativiteitscentrum Werkschuit volgt eind jaren 70 de pedagogische didactische opleiding die vereist is om les te geven bij de Werkschuit. Zij loopt stage bij de creatief-therapeutische afdeling van de psychiatrische kliniek van het Wilhelmina Gasthuis in Amsterdam, Paviljoen 3. Tijdens deze stage valt het haar op hoe vaak mensen na hun ontslag uit de kliniek in korte tijd weer terugkomen. Zij bespreekt dit met een van de psychiaters die haar uitlegt dat deze mensen weer in hun oude – vaak ziekmakende situatie terecht komen en dat er te weinig extramuraal zorg aanwezig is. Deze psychiater, dr. Horst van Renesse vraagt Olla of zij mogelijkheden ziet om deze “draaideur” patiënten een alternatief te bieden.

Olla maakt samen met Tineke Bouws, projectleider van de Werkschuit een plan en weet daar veel geïnteresseerde partijen bij te betrekken. De projectgroep Sociale en preventieve Psychiatrie biedt aan de wetenschappelijke begeleiding van het project te verzorgen en een student sociologie gaat een onderzoek doen naar de effecten van resocialisatie van ex-psychiatrische patiënten. Deze uitgebreide opzet heeft als nadeel dat de begroting steeds hoger wordt.

Het plan wordt dan ook medio 1979 afgewezen door het Preventiefonds. Uiteindelijk slagen Olla en Tineke erin om het hele project te vereenvoudigen, de begroting aan te passen en opnieuw aan te bieden aan de gemeente Amsterdam en een aantal fondsen.

Begin 1981 kent de gemeente Amsterdam de aanvraag voor het Experiment de Opstap toe, gevolgd door de aangevraagde fondsen.

De start

De Opstap begint met een team van drie docenten die in tweetallen drie ochtenden lesgeven. Op een middag is er de vrije werkplaats waar ook oud-cursisten kunnen komen werken. Het fundament voor de Opstap les wordt gelegd: eerst gezamenlijk thee en koffie drinken, daarna uitleg van de les en aan het werk. Het laatste deel van de les wordt besteed aan een nabespreking.

Al snel is er behoefte aan uitbreiding, zoals een behandelaar van GG&GD afdeling Geestelijke Hygiëne verwoordde: “Vooral klemmend vinden wij de wens om het programma

naar de middagen uit te breiden, omdat is gebleken dat voor sommige mensen het niet eenvoudig is om op tijd voor het ochtendprogramma te zijn”.



v.l.n.r.

Dieuwke Tamsma

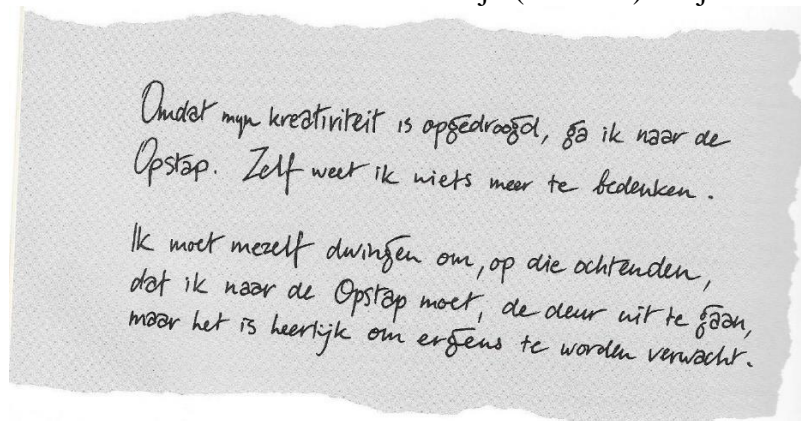
René Smorenburg

Nele Carvalho

Olla van Maasdijk

Huisvesting en samenwerkingspartners

Een van de belangrijkste doelen van het experiment de Opstap is om op een niet psychiatrische locatie te werken. Omdat de eerste plannen met de directeur van de afdeling psychiatrie van het St. Lucas ziekenhuis in Amsterdam West plaatsvonden, wordt betreft de locatie gedacht aan de Meervaart in Osdorp. Dit blijkt een gouden greep te zijn. De Meervaart is een multifunctioneel cultureel centrum met een theater, bibliotheek en een artotheek. Deelnemers van de Opstap kunnen daar gebruik van maken. Deze voorzieningen worden gekoppeld aan de Opstap lessen die veel in projectvorm worden gegeven. Zoals een project rond theaterbezoek. Beeldende lessen worden besteed aan b.v. de kleding (ontwerp maken) die je voor een theaterbezoek aantrekt of de maaltijd (stilleven) die je van te voren kookt.



De Meervaart is op een ander punt van onschatbare waarde: 80 % van de medewerkers is vrijwilliger. Cursisten van de Opstap wordt de mogelijkheid geboden hieraan deel te nemen.

Door bezuinigingen van de SKVA (Stichting Kunstzinnige Vorming Amsterdam (voorheen de Werkschuit) waar de Opstap onder valt, wordt de vestiging begin jaren negentig gesloten en moet er een andere locatie worden gezocht. Dat wordt de vestiging Theater van de SKVA op de Nieuwezijds Voorburgwal.



Het blijkt geen ideale locatie. Er zijn geen andere beeldende cursussen waar Opstap-cursisten in door kunnen stromen, de ruimte zelf is klein. Uiteindelijk verhuist de Opstap naar de vestiging Beeldend op de Mauritskade 24. De lessen zijn inmiddels uitgebreid naar 7 dagdelen per week.

In 2005 stopt Kunstweb (voorheen de SKVA) met haar activiteiten. De gemeente geeft de Opstap de mogelijkheid om als zelfstandige

stichting verder te gaan. De Opstap blijft op de Mauritskade samen met de afdeling Beeldend van Kunstweb die ook zelfstandig verder gaat als MK24.

Wel worden samenwerkingsverbanden aangegaan met andere partijen zoals HVO Querido. Toch besluit de Opstap in 2014 onafhankelijk te opereren bij de nieuwe aanbesteding van de gemeente Amsterdam en wordt daarmee een van de partners in de nieuwe WMO.

20 jaar De Opstap

2001

v.l.n.r.

*Corneel Bartlema
Janneke Tangelder
Cora Mulder
Margreet Scholten*



Pioniersfunctie

De Opstap is een voorloper van de participatie maatschappij. Wilma Boevink van het Trimbosinstituut omschrijft De Opstap in haar onderzoek in 1999 als een brugfunctie tussen ggz-instelling en maatschappij. De kracht schuilt er volgens haar in dat de cursisten in de gelegenheid worden gesteld om 'minder patiënt te zijn' en 'meer burger te worden'.



30 jaar de OPSTAP



2011 *Cora ontmoet Maxima*

Cursisten van De Opstap olv Cora maakten het winnende broodje van de Participatiemarkt en werden gefeliciteerd door Maxima.



30 Jaar de Opstap, wekelijks een meervoudige en voedzame maaltijd!

De Opstap is zeker geen gaarkeuken,
waar in snelkookpannen één-pans en één-persoons maaltijden worden klaargestoomd,
die je uit arren moede in je uppie naar binnen komt schrokken.

Nee, de Opstap is haute cuisine,
waar je elke week een gevarieerd drie-gangen-menu mag komen genieten.
Hoe bewerkstelligen die Opstapdocenten dat?

Welnu; als volgt:

We beginnen 's ochtends gezamenlijk met koffie
of 's middags met thee met iets lekkers erbij.
In goed gezelschap vergeet je even je dagelijkse besommeringen
en krijg je ruimte voor eens wat anders dan het naakte bestaan.
Er komt ruimte voor spelerei;
Creativiteit.

Na dit voorafje volgt de hoofdgang van het menu.
De ingrediënten daarvoor zijn:
Inkt, krijt, hout, klei, druktechnieken, steen of verf om te schilderen.
Keus te over.

Het aroma van het hoofdgerecht wordt aangelengd
met de ideeën van de opdrachten,
die de Opstapdocenten aanreiken.
Die vorm te gaan geven is de kunst. Lekker aan de slag, lekker samen creatieven!
Als je je hart daaraan opgehaald hebt, volgt het toetje.

We hangen ons werk op en gaan er gezamenlijk over evalueren.
Uit elk afzonderlijk werkstuk weten de Opstapdocenten wel iets eigens en moois te destilleren.
Zo keren we voldaan en geïnspireerd terug naar onze eigen besognes
en kunnen we er weer een weekje tegen.
Lang leve de Opstap!

Brigit Beekhuis
Ex-cursiste bij de Opstap

2016

Reünie
van de
docenten
van de
Opstap
bij het
35 jarig
bestaan



Achter vlnr

*Cora Mulder, Olla van Maasdijk (initiatiefneemster van de Opstap), Dieuwke Tamsma,
Nele Carvalho, Rene Smorenborg en Hanna Stam*

Voor vlnr

Corneel Bartlema, Margreet Scholten, Kaj Glasbergen en Janneke Tangelder

De Opstap nu

Door stil te staan bij de geschiedenis van de Opstap zijn er een aantal zaken die opvallen: De Opstap formule –ontwikkeld in 1981- staat nog steeds als een huis: De intakes, de les waar bij de koffie tijd is om even bij te praten, de persoonlijke aandacht zoals het nabellen bij afwezigheid en het vieren van verjaardagen. Maar vooral het gegeven dat de Opstap opereert in een niet therapeutische omgeving is van groot belang. “Beeldend is hier niet beladen en daardoor nieuw” schrijft een cursist als quote in de Opstapuitgave: “Dat ik dit in twee uur kon”. Cursisten ervaren de locatie als een actieve en inspirerende omgeving.

Ook wordt het door de cursisten gewaardeerd dat de intakegesprekken, de RIS documentatie en de evaluaties nog steeds door de docenten zelf worden gedaan. Deze “korte lijnen” bieden veiligheid.

Wel verandert de periode dat een cursist bij de Opstap kan blijven. In het begin is dat maximaal een jaar. Met de mogelijkheid om daarna de vrije werkplaats te bezoeken. Met de nieuwe WMO is het mogelijk dat als het nodig is er een verlenging kan worden aangevraagd. Dat betekent dat een cursist meer tijd krijgt om zich op verschillende terreinen te ontwikkelen en zich beter voor kan bereiden op een volgende stap, zoals het doen van vrijwilligerswerk. Mede door de veranderingen in de zorg en de maatschappij is de behoefte aan vrijwilligers groter dan 38 jaar geleden. Momenteel stromen veel cursisten van de Opstap door naar een vrijwilligersfunctie.

Tijdens de coronapandemie was de Opstap vanaf 15 maart 2020 twee maanden gesloten. Via extra nieuwsbrieven kregen de cursisten opdrachten om thuis te maken en op te sturen. De docenten hielden zoveel mogelijk contact via e-mail, telefonisch en nieuwsbrieven.

In mei mocht de Opstap weer open met in achtname van de regels van het RIVM

September 2020

Vlnr

Docenten

*Cora
Corneel
en
Kaj*



November 2021 de Opstap bestaat 40 jaar.