

# DE VRIJBRIEF

Nieuws van het Herstelbureau



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten

Januari 2019, jaargang 5, nummer 1



## Beste lezer,

Veranderingen. We hebben net het oude jaar ingeruild voor een nieuw jaar. 2018 was een mooi en actief jaar voor het Herstelbureau en 2019 belooft weer veel moois en goeds.

Er melden zich wekelijks mensen die iets anders willen, verandering. Mensen die hoop hebben of hoop zoeken. Mensen die samen met anderen willen werken aan verandering, op zoek zijn naar de zin in hun leven. Dat levert veel mooie ontmoetingen op.

Veranderingen. Ook bij het Herstelbureau. Ben en Deniz gaan ons verlaten. Ben gaat op zoek naar nieuwe kansen, nieuwe uitdagingen, nieuwe wegen. En Deniz gaat in een nieuwe functie binnen HVO-Querido aan de slag. We gaan ze missen, allebei. En we wensen ze veel plezier en wijsheid bij alle veranderingen die er gaan komen. Ben, hartelijk dank voor twee jaar De Vrijbrief. Stuk voor stuk mooie en bijzondere documenten!

Veranderingen. Met het vertrek van twee medewerkers, komen er ook weer nieuwe medewerkers. Ronald Muijlwijk start als trainer. Hij gaat samen met Alex, Amber en Stéphanie groepen, trainingen, workshops etc. faciliteren.

Friso Liesker komt acht maanden stage lopen vanuit de opleiding Howie the Harp. En dan hebben we binnenkort nog twee vacatures: iemand die het secretariaat en de administratie overneemt van Deniz. En iemand die de functie Trainer gaat combineren met de nieuwe functie Adviseur Naastbetrokkenen. Interesse? Houd de website en onze social media in de gaten!

Nog meer veranderingen op komst. Spannend.... Ik hoop er in de volgende Vrijbrief meer over te kunnen vertellen, nu nog even niet....

En in de tussentijd is iedereen welkom bij De Vrijplaats op de donderdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur voor ontmoeting, informatie, aanmelden en een kop koffie of thee. Ik hoop je dan te zien!

*Hartelijke groet, Karla Nijens*



## Inhoud nieuwsbrief

Amerikaanse collega's op bezoek.....	2
Column Lucien.....	3
Sinterklaas .....	3
Nieuwe HOP-trainers.....	4
Geslaagd.voor Werken met Eigen Ervaring.....	4
Colofon en overzicht activiteiten.....	5



Wil je de nieuwsbrief per e-mail ontvangen? Stuur je verzoek naar [herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)

*Ervaringswerkers uit New York geven workshop over hun werk:*

## "De beste ervaringswerkers hebben vaak geen diploma"

Twee Amerikaanse collega's van het Herstelbureau kwamen op 19 december een workshop geven over hun werk in de VS. Ze horen bij een groep van vijf Amerikanen die in het kader van Meet the Xperts lezingen en workshops kwamen geven op het gebied van ervaringsdeskundigheid en herstelondersteuning.

De bijeenkomst vond plaats bij THUIS van het Leger des Heils in Amsterdam-Noord.

Het was een boeiende en leerzame bijeenkomst voor een volle zaal met mensen van o.a. het Herstelbureau, Het Leger des Heils en Howie the Harp.

Sara Goodman is peerwerker in het Baltic Street Wellness Center in New York. Jonathan Edwards werkt als supervisor peercounseling in het Kings County Hospital in Brooklyn. Hij is ook docent bij Howie the Harp in de VS.

Als eerste vertelde Sara op meeslepende wijze over haar leven en werk. De zaal luisterde geboeid ook al was haar verhaal in het Engels.

Na een lange carrière in de ict en een zware periode volgde ze de opleiding tot peerwerker van Howie the Harp.

### **Nieuwe familie**

"Dat heeft mijn leven veranderd.  
Dankzij mijn werk in Baltic Street



**Sara Goodman en Jonathan Edwards**

heb ik een nieuwe familie erbij gekregen. Ik ben nu 68 en ik wil nooit meer stoppen met dit werk. Ik zie elke dag wonderen plaatsvinden bij onze bezoekers."

Baltic Street biedt mensen met een psychiatrische en/of verslavingsachtergrond een plek om te werken aan hun herstel. Naast veel creatieve activiteiten is er ook ondersteuning op praktische gebieden zoals werk, financiën en goede zorg.

Het centrum wordt gerund door vrijwilligers en ervaringswerkers en ze krijgen geld van de staat New York

### **Zonder diploma**

Jonathan nam het stokje over en vertelde hoe hij zijn drugsverslaving overwon en na een studie promoveerde en nu leiding geeft aan ervaringswerkers in een ziekenhuis. Hij vertelde dat er in New York 1600 mensen officieel als ervaringsdes-

kundige werken. "Het is goed dat er opleidingen zijn voor ervaringsdeskundigen, maar het zegt niks over jou als mens. Vaak zijn de beste ervaringswerkers diegene zonder wat voor diploma dan ook." Na de presentatie van Sara en Jonathan kon de zaal vragen stellen. Hierna maakten de Amerikaanse bezoekers kennis met Hollandse bitterballen en ontvingen ze als dank bloemen en een heus kerstpakket.



## Column

### Onder de oppervlakte

"Hoe blijf je de mogelijkheden zien, of open ervoor staan, in een onmogelijk moeilijke situatie?" 'Filosofie is volgens mij niet in de eerste plaats het vinden van antwoorden op lastige kwesties, maar juist het vinden/zoeken naar vragen die ons op pad kunnen helpen om met problemen te kunnen omgaan die eigenlijk niet opgelost kunnen worden. Dood, ontrouw, faalangst en ... wat nog

meer, het komt op het pad van iedereen die met andere mensen samenleeft. Je kunt ook uiteindelijk tot de conclusie komen dat het toch niet echt te vergelijken is. Neem het principe van hoe een boom zich door de seizoenen Goed advies is moeilijk te geven, omdat elke situatie anders is. Soms kom je mensen tegen waarvan je denkt dat ze met een vergelijkbaar probleem worstelen en het delen van ervaring kan helpend werken. Zowel door het delen als door

het geïnformeerd worden van hoe de ander ermee worstelt. Ja, worstelt, want ook al lijkt het misschien of het de ander gemakkelijk afgaat, op het oppervlak, een heleboel gebeurt onder de oppervlakte, onzichtbaar, voor zowel de een als de ander, hoewel degenen die het aangaat een ervaring meemaken die verre van gemakkelijk voor hen is (...)"

**Lucien Remmers**

## KLEUR JE LEVEN, een creatieve vrijplaats op het Herstelbureau

Heb jij behoefte aan meer kleur in je leven? Wil jij op een leuke, creatieve manier uiting geven aan wat er bij jou speelt?

Dan is **KLEUR JE LEVEN** misschien iets voor jou! **Vanaf 20 februari om de week op woensdag.**

Van 13.00 - 14.30 uur. Reacties van deelnemers: "Het werkt echt, mijn hoofd is even helemaal leeg." "Door na te denken over waar ik energie van krijg, weet ik weer wat goed voor mij is." "Fijn om mooie muziek met elkaar te delen en te merken wat dat met je doet"

Deelname is gratis. Aanmelden kan via: [herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)

Je vindt ons op de Sarphatistraat 41, 2 hoog. *Attentie: er is helaas geen lift aanwezig.*

## Sinterklaas was het Herstelbureau niet vergeten



**Op maandag 3 december bracht Sinterklaas een onverwachts bezoek aan het Herstelbureau.**

**Hij had voor de brave medewerkers pepernoten en een mooie dichtbundel van Marijke Groot meegenomen.**

**Van links naar rechts: Elmi, Saira, Manfred en Alex.**



Stéphanie en Paul Edwin van het Herstelbureau volgden de opleiding tot HOP-trainer:

## Honest Open and Proud: Hoe open ben jij over jouw kwetsbaarheid?

Sinds vorig jaar kunnen mensen bij het Herstelbureau deelnemen aan de HOP-cursus. Dit staat voor Honest, Open and Proud. Oftewel Eerlijk, Open en Trots. Veel mensen met een psychische kwetsbaarheid, een verslaving of die kampen met dak- en thuisloosheid, lopen tegen vooroordelen aan. Vooroordelen van anderen, maar soms gaan mensen zelf geloven dat deze vooroordelen kloppen.

### Weerbaarheid

HOP is een korte, effectieve training bedoeld om de oordelen over jezelf en van anderen (stigma en zelfstigma) te verminderen en om jouw weerbaarheid (empowerment) te vergroten.

Stéphanie vertelt: "Vanuit het Herstelbureau zijn Paul Edwin en ik afgelopen september in Amersfoort bij Samen Sterk zonder Stigma,

opgeleid om de HOP training te mogen geven.

We hadden er allebei veel zin in, omdat we alleen maar mooie ervaringen hoorden over deze training, die twee dagen duurde. Op de eerste dag hebben wij zelf de HOP als deelnemer mogen volgen.



De tweede dag werden wij opgeleid om deze fijne training zelf te mogen geven."

### Verrijking

"Wij hebben het als een verrijking ervaren om in een groep met elkaar van gedachten te wisselen over hoe je voor jezelf de keuze maakt of je open bent over jouw kwetsbaarheden.

Wanneer dan? En bij wie? En in welke mate dan? En hoe fijn het

voelt dat iedere keuze die jij voor jezelf maakt goed is.

En dat die keuze niet voor altijd vast staat. Je mag van gedachte veranderen. Het was inspirerend te merken dat iedereen zich vrij voelde zijn of haar gedachten hierover te delen." Paul Edwin was te spreken over de goede organisatie: "Het was strak en goed geregeld. Er waren genoeg pauzes en een goede, informele lunch."

"Aan het eind van de tweedaagse opleiding bij Samen Sterk Zonder Stigma werden we uitgenodigd voor een groepsfoto. Paul Edwin en ik kozen ervoor om deze keer niet op de foto te gaan. En dat mag, gelukkig. Maar misschien besluiten we een volgende keer anders. Wie weet."

**Wil jij ook meedoen aan een HOP cursus? Of heb je vragen? Neem dan contact op met het Herstelbureau via [herstelbureau@hvo-querido.nl](mailto:herstelbureau@hvo-querido.nl)**

## Werken met Eigen Ervaring succesvol afgerond



**Begin januari hebben negen deelnemers met succes de cursus Werken met Eigen Ervaring afgerond.**

**Op de foto met certificaat van links naar rechts: Lars, Nico, Giorgio, Manon en Trijantie.**

**Proficiat!**

## Activiteiten Herstelbureau

### Herstelgroep

In de herstelgroep kom je (twee-)wekelijks bij elkaar om je gezamenlijk te verdiepen in diverse, ook zelf gekozen, thema's. Daarbij deel je ervaring en kennis over je eigen herstelproces.

### Kennismaken met herstel

In 5 bijeenkomsten van 1½ tot 2 uur maak je kennis met het begrip herstel en verdiep je je kennis over waar je steun uit haalt, wat je valkuilen zijn en wat je belangrijk vindt in je contacten.

### WRAP

In 9 bijeenkomsten van 2 uur ontdek je wat je zelf kan doen om je goed te voelen, daarbij gebruik makend van de kennis en eigen oplossingen van de deelnemers.

### Werken met Eigen Ervaring

In deze intensieve cursus van 12

weken ga je aan de slag met jouw eigen ervaring en leer je deze toe passen als vrijwilliger of werknemer. De volgende cursus start op dinsdag 5 maart 2019 van 13 uur tot 16 uur.

### HOP

Honest Open and Proud.

Korte cursus om te leren wat je wel of niet vertelt over je kwetsbaarheid. Hoe doe je dit en wanneer? De volgende cursus start op maandag 4 maart.

### Open inloop De Vrijplaats

Elke donderdagochtend tussen 10 en 12 ben je welkom op het Herstelbureau voor een gesprek, gezelligheid en informatie.

### WRAP opfrisgroep

1 keer per twee weken op woensdag op het Herstelbureau.

### Themabijeenkomsten en herstel spellen

Het Herstelbureau organiseert op verzoek bijeenkomsten rond diverse herstelthema's. Ook hebben we een aantal herstel spellen om op speelse wijze met elkaar in gesprek te gaan over herstelervaringen.



Alle herstelactiviteiten worden begeleid door medewerkers van het Herstelbureau.

Heb je vragen of wil je je aanmelden voor één van deze cursussen?

Stuur een e-mail naar [herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)

## Redactie: doe je mee?

Vind je het leuk om stukjes te lezen en te schrijven? Over kwetsbaarheid & eigen kracht of activiteiten waaraan je hebt meegedaan? Word lid van de redactie van De Vrijbrief.

### COLOFON

#### De Vrijbrief

De Vrijbrief is een uitgave van het Herstelbureau van HVO-Querido.

Facebook: Herstelbureau HVO-Querido

#### Redactie

Elmi Minoek, Lucien Remmers.

#### Redactieadres

Sarphatistraat 41 II 1018 EW Amsterdam

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief [herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)

Volgende Vrijbrief: voorjaar 2019