

DE VRIJBRIF

Nieuws van het Herstelbureau



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten

December 2015, jaargang 1, nummer 2



Feestdagen of vreedagen?

Voor u ligt De Vrijbrief van het Herstelbureau van HVO-Querido!

Deze Vrijbrief heeft als thema "feestdagen". Feestdagen blijken niet voor iedereen een feest. Voor sommigen is deze tijd zelfs erg ingewikkeld. In deze extra dikke nieuwsbrief leest u verhalen over die ingewikkeldheid. Ook zijn het verhalen van hoop, omdat er meer mogelijk is dan mensen zelf vaak denken. En natuurlijk leest u het laatste nieuws van het Herstelbureau.

Herstel is...

Niet meer verslaafd zijn is een bevrijding. Niet meer de hele dag met gebruiken bezig zijn of er de hele dag aan denken. Echt een opluchting!

Ik ben 50 jaar en sinds 3 jaar gestopt met blowen. Ik blow sinds mijn 12^{de} en had al vanaf mijn 18^{de} het idee om er mee op te houden. Maar steeds was die trek om te blowen sterker dan mijn wil om te stoppen.

Eerst viel het gebruik nog wel mee, totdat ik er 's morgens mee begon en de hele dag door rookte. Ik baalde er zo van. Alles draaide om mijn verslaving. Ik bezuinigde op eten, kleding en leuke dingen doen, want dan kon ik het uitgeven in de coffeeshop.

Uiteindelijk ben ik op mijn 47e – na 35 jaar blowen – gestopt. Dit was in het begin heel erg moeilijk. Ik had de hele dag trek en zag en hoorde overal dingen die mij deden denken aan de tijd dat ik blowde. Toch viel ik niet terug in mijn oude patroon. Iedere dag leerde ik nieuwe dingen, zoals niet toegeven aan de trek, dan word je

sterker. Dat bleek waar. De trek werd minder en daar was het begin van mijn herstel. Iedere dag zonder is weer een stap verder op de weg naar herstel.

Het eerste jaar is alles een nieuwe ervaring, want je bent helder. De jaargetijden, Pasen, Pinksteren, je verjaardag en alle andere feesten en gebeurtenissen. Zo ook Kerst en Oud & Nieuw. Ik was altijd gewend om dat samen met mijn middel te doen, maar nu doe ik het zonder.

Zo heb ik mijn eerste Kerst en Oud & Nieuw heel vreemd met een paar mensen thuis rustig doorgebracht. Het jaar erna ben ik bij mensen thuis gaan koken. Dat was mijn kerstcadeau, want dat kon ik nu betalen. Ik vond het erg gezellig om alles zo bewust te beleven en niet met mijn hoofd in een andere dimensie te zitten. Dit jaar ga ik weer gezellig met mensen samenzijn en met mijn volle bewustzijn van de feestdagen genieten. Dat is wat ik iedereen van harte gun: een fijne Kerst en een geweldige helder 2016.

Elmi

Inhoud nieuwsbrief

Herstel is.....	1
Interview met Clemens Blaas	2
Feestdagen anders bekeken	3
Afscheid van mijn beste vriend	3
Keuzes tijdens de feestdagen.....	4
Feestdagen en verbinding.....	4
Nieuws.....	5
- Herstelbureau groeit uit zijn jasje... ..	5
- Bijeenkomst "Wijs naar huis"	5
- Verbindingsmiddag.....	6
- Uitslag naam nieuwsbrief	6
- Uitslag Herstel is.....	6
- Het Herstelbureau.....	6
- Het Herstelbureau groeit.....	6
- Doe je mee?.....	6

Wil je de nieuwsbrief per e-mail ontvangen? Stuur je verzoek naar herstelbureau@hvoquerido.nl.

Herstel is ...



... uit je schelp kruipen

Tip

Ik maak me druk, dat is oliedom. En ik vraag me dan ook af, waarom? Want wat geschieden moet geschiedt, Of ik me er nou druk om maak of niet. (Dichter onbekend)

Herstellen ... iedere dag zonder is weer een stap verder op weg naar herstel, want de trek wordt minder!

Interview met Clemens Blaas



In elke uitgave van De Vrijbrief plaatsen wij een interview met iemand die betrokken is bij HVO-Querido. Ieder persoon stellen we vragen over zijn/haar ervaringen met herstel.

Hoe zou je jezelf omschrijven?

Ik kom uit een gezin waar psychische kwetsbaarheid een rol speelde. Als kind heb ik daardoor een angststoornis ontwikkeld. Ook stotterde ik als kind. Ik durfde niet voor groepen te praten of een winkel in te gaan. Ik heb geluk gehad dat ik beide problemen op eigen kracht heb kunnen oplossen. Door mijn jeugd heb ik een affiniteit met kwetsbare mensen ontwikkeld. Ik ben een snorkelaar geworden die onder de oppervlakte zoekt naar wat mensen beweegt. Pas dan kan je de ander echt helpen zijn krachten te mobiliseren.

Welke waarden vind jij als mens belangrijk?

Vertrouwen en geloof in de eigen kracht van mensen, gelijkwaardigheid en rechtvaardigheid. Ik kijk niet op mensen neer, maar ook niet tegen ze op. Dat had ik als kind al. Zo kan ik er niet tegen als mensen handelen vanuit macht in plaats van kennis.

Hoe draag je die waarden uit in je dagelijkse leven?

Ik vind het heel belangrijk dat groepen kwetsbare mensen die niet gehoord worden een stem krijgen. Ook wil ik de stigmatiserende beeldvorming (vooroordelen) rond bijv. daklozen, mensen met een verslavingsgevoeligheid en/of psychische kwetsbaarheid helpen bestrijden. Die beeldvorming geldt vaak maar voor een klein deel van de groep en de rest lijdt daar onder.

Heb je een passie? Waarvoor spring jij met plezier je bed uit?

Mijn passie is mijn werk. Daarnaast is mijn passie ook mijn gezin. Ik ben 26 jaar met mijn vrouw getrouwd en we hebben twee kinderen: een dochter van 24 en een zoon van 22 jaar. Een hele stabiele gezinssituatie die ikzelf vroeger niet had en om die reden heel

erg koester. Mijn hobby's zijn geschiedenis en de natuur.

Het thema van deze nieuwsbrief is "feestdagen". Wat betekenen feestdagen voor jou?

Tegenwoordig zijn feestdagen best gezellig. Ik vier feestdagen samen met mijn gezin. Vroeger was het complexer. Naar welke ouders ga je? De werkelijkheid van feestdagen is, dat ze best ingewikkeld zijn, terwijl we altijd fantaseren dat ze leuk zijn.

Heb je voor jezelf een droom voor de toekomst? Stiekem? Ooit...?

Ik leef mijn droom. Ik vind het onge-looflijk leuk om "de baas" te zijn, waar-bij ik me vooral richt op de dingen die ik wel kan veranderen. Ik zeg liever niet wat anderen moeten doen. Ik probeer mensen spiegels voor te hou-den, waardoor zij zelf goede keuzes maken, maar knopen doorhakken doe ik ook.

Wat heb je nodig om je in je dage-lijks leven goed te voelen?

Ik ben een ochtendmens en voldoende nachtrust is voor mij belangrijk. Om voldoende fit te blijven, sport en wan-del ik regelmatig. Eten en drinken doe ik met mate. Eigenlijk leid ik een ge-disciplineerd leven.

Ik ben een snorkelaar die onder de oppervlakte zoekt naar wat mensen beweegt.

Wie of wat zijn jouw bronnen van steun in moeilijke tijden?

Hoewel ik gewend ben om zelf oplos-singen te zoeken, zijn mijn vrouw en kinderen een bron van steun voor mij. Zo ook haar familie, onze vrienden-kring, mijn collega's van het manage-mentteam en bestuurders van andere organisaties.

Hoe kan je jezelf het beste helpen?

Ik los alles graag zelf op. Verdriet kan ik wel delen. Als ik ergens over pieker, probeer ik het zo snel mogelijk met de betreffende persoon te bespreken. Dit geeft mij weer een leeg hoofd. Mijn angst is dat ik als bestuurder te veel op afstand kom en signalen uit mijn omgeving niet meer hoor, bijv. als het vertrouwen van anderen in mij kleiner wordt. Daarom vraag ik men-sen regelmatig om feedback en zoek ik kritische geluiden bewust op.

Kan je een valkuil van jezelf noe-men?

Ik voel me vaak geraakt en soms overvalt mij dat. Als manager wil ik dat niet altijd.

Wat zie je graag veranderen in de zorg of begeleiding?

1. Ik geloof in herstel, in dat er veel meer mogelijk is dan wordt gedacht, niet in de laatste plaats door klanten zelf. Daarom zetten we in op de ont-dekking en ontwikkeling van de eigen kracht van zowel klanten als mede-werkers. Bij klanten zetten we in op de methodiek van het krachtgerichte werken met de focus op wat iemand wel kan. Bij teams past daarin de ontwikkeling naar zelforganisatie die nu gaande is. Dat betekent dat je niet in een wereld van protocollen je her-senen aan de kapstok hangt, maar als team zelf goed nadenkt. Hierdoor ontstaat ruimte voor innovatie die niet van bovenaf is opgelegd. Dit werkt voor alle mensen, klanten én mede-werkers!

2. Ik geloof in het creëren van vrij-plaatsen voor zowel klanten als me-dewerkers. Plaatsen waar zij zelf kunnen onderzoeken hoe ze hun leven of werk zo goed mogelijk kunnen vormgeven en waar gevoelige thema's kunnen worden besproken. Zo zou er ook een vrijplaats moeten komen voor medewerkers met eigen ervaring.

3. Een belangrijke remmende factor bij herstelprocessen zijn de stigma's (vooroordelen) die leven, bijvoorbeeld ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid, ver-slavingsgevoeligheid, dak en thuis-loosheid, huiselijk geweld, prostitutie en seksuele geaardheid. In ons beleid gaan we meer aandacht besteden aan de bestrijding van deze vooroordelen, binnen en buiten HVO-Querido.

4. Wat ik graag veranderd zie, is dat mensen met een ernstige psychische kwetsbaarheid worden gezien. Zij raken gemakkelijk uit beeld bij de gemeentes. Zo is bepaald dat ieder van hen arbeidsmatige dagbesteding moet doen, terwijl dat soms echt te veel gevraagd is. Er is niet altijd de interesse in de groepen mensen zelf.

Wat is je relatie met HVO-Querido?

Ik ben bestuurder van HVO-Querido. Begonnen als verpleegkundige werd ik na een studie Strategie & Manage-ment bestuurder bij de Regenboog. Sinds 8 jaar ben ik met veel plezier bestuurder van HVO-Querido.

Dat je in een wereld van protocollen niet je hersenen aan de kapstok hangt, maar als team zelf goed nadenkt.

Feestdagen anders bekeken



Mijn naam is Gader en ik ben echt een december jongen. Ik vind het heerlijk al die feestdagen. De sfeer, samen uit eten, de kerstboom. Ik zie kerst als een leuke tijd en heb er

altijd weer zin in.

Mijn achtergrond is islamitisch en wij hadden thuis vroeger helemaal niets met kerst, maar ik kreeg er wel mee te maken. Op school, bij vrienden en op tv, overall kwam ik het tegen. Op de basis school gingen we uitgebreid eten en kerstliederen zingen. Ik denk nog steeds aan die tijd. De sfeer die tijdens de december maanden ontstaat, met al die lichtjes op straat en met de kerstman, vind ik heerlijk.

Als moslim vind ik dat je moet doen wat je zelf goed vindt en niet goed

vindt. De koran is daar een leidraad voor. Ik eet bijvoorbeeld geen varkens-

vlees, maar ook heel veel dingen die de islam wel van me vraagt, moet ik toegeven, die doe ik niet allemaal. Ik maak voor mezelf het onderscheid tussen goed en slecht en probeer het goede te doen in het leven.

Laat iedereen geloven waar ze in willen geloven en denk aan je eigen weg die je aflegt in het leven.

Ik sta bijvoorbeeld voor iedereen klaar, heb respect voor iemand als persoon en oordeel niet over anderen, want het is niet mijn taak om iemand te beoordelen. Dat komt vooral door dat je niet weet hoe de ander in elkaar zit. Iemand mag dan bijv. een slechte naam hebben, maar diep van binnen kan het een aardig persoon zijn die ook veel goeds doet. Dat kun je nooit weten. Ik vind dat iedereen zijn eigen weg moet nemen in het leven en het enige

wat ik mee kan geven is "doe goed en laat het slechte liggen".

Volgens de islam is Jezus een profeet en heeft ook hij de woorden van God verkondigd. Alleen geloven wij niet dat Jezus God is.

Laat iedereen geloven waar ze in willen geloven en denk aan je eigen weg die je aflegt in het leven. Je bent de enige die zich tot God zal verantwoorden en alleen jouw daden tellen. Vier kerst, vier sinterklaas, doe wat je lief is. Leid je leven zoals het moet en geniet ervan, want elk moment is speciaal. Wij islamieten hebben ook onze eigen feestdagen en genieten ook daar van. We zijn allemaal gelijk en ieder is uniek van zichzelf.

Ik wens iedereen fijne feestdagen en een uitstekend nieuwjaar en moge al jullie wensen uit komen voor nu en altijd.

Gader

Afscheid van mijn beste vriend

Nog even en het is weer zover, Kerst, Oud & Nieuw. Als kind vond ik dit een bijzonder spannende tijd: vroeg donker, gezellige feestdagen, lekkere hapjes en drankjes, cadeautjes, enz. Ik kan me nog goed herinneren hoe opgewonden ik was, uitzien naar de komst van familie en vrienden die met ons de feestdagen zouden gaan vieren, wat voor cadeautjes zal ik krijgen? Toen ik volwassen was geworden, zag ik er nog steeds naar uit om met vrienden en familie feest te gaan vieren en samen lekker te eten en cadeautjes uit te wisselen. Toen ik vader werd vond ik het heerlijk die opwinding door te geven en te delen met mijn kinderen.

Als vroeg volwassene was ik echter ook al opgescheept met een bovengemiddelde gevoeligheid voor middelen die het feestelijk gevoel kunnen versterken. Gedurende het verloop van de jaren veranderde het gevoel van opwinding en blijde verwachting van bezoek, gezelligheid en cadeautjes naar het uitzien naar veel luxe eten en vooral veel drank. De feestdagen werden steeds uitbundiger gevierd en elke feestdag leidde geheid naar een kater de volgende dag. Dat was dan weer een excuus om vroeg te gaan drinken zodat de kater zou verdwijnen. Dat gebeurde dan ook maar opeens voelde ik me dan weer feestelijk en zo kon het vieren van Kerstmis wel een week duren en dan was het opeens Oud & Nieuw en dan..... ja, dat moest natuurlijk gevierd worden.

Op mijn 30^{ste} ontdekte ik de cocaïne en vanaf die dag had ik ook elk

jaar een "pakjesavond" en een "witte kerst". Ik werd afhankelijk en het middelengebruik bleef niet langer beperkt tot de feestdagen. Ik had jarenlang meerdere keren per week een feestdag en regelmatig was er een pakjesavond. De feestdagen verloren hierdoor hun betekenis en werden in de loop der jaren een bron van stress. Ik zag er tegenop en had geen zin meer om vrienden en familie te zien. Voor mijn kinderen deed ik er soms nog wel aan mee, maar bouwde dan thuis als de kinderen in bed lagen mijn eigen "feestje".

Ik kijk naar mijn kinderen en ik weet dat het goed is.

Het jarenlange gebruik kon natuurlijk niet zonder gevolgen blijven. Ik heb in 2011 het besluit genomen mijn drankprobleem aan te pakken en heb diverse behandelingen en trajecten gevolgd die steeds weer uitliepen op terugval en teleurstelling, zowel bij mezelf als bij mijn dierbaren. Mijn dieptepunt beleefde ik in juli 2013. Ik stond al onder toezicht van bureau Jeugdzorg. Nadat ik op heterdaad was betrapt, vonden zij de situatie voor mijn nog thuiswondende dochter dermate onveilig dat besloten werd haar in een pleeggezin te plaatsen. Nadat ik een week lang heel zielig was geweest, kwam ik tot het inzicht dat deze situatie ook wel kansen bood. Ik had nu de ruimte om me te laten op

De grootste roem in het leven ligt niet in nooit vallen, maar in telkens weer opstaan

Nelson Mandela

nemen, ik mocht niet meer voor mijn dochter zorgen, dus dat kon ik niet meer als excuus gebruiken.

Op 5 augustus 2013 heb ik me aangemeld voor opname bij Jellinek. Vanaf die dag heb ik geen druppel meer gedronken en serieus werk gemaakt van mijn herstel. Jeugdzorg kreeg het vertrouwen in mij terug en besloot dat mijn dochter na een halfjaar weer naar huis mocht komen.

Op 21 december was het zover, vlak voor Kerst... Je begrijpt: Een mooi cadeau zal ik nooit meer krijgen. Ik kijk naar mijn kinderen en ik weet dat het goed is. Kerst heeft door al deze gebeurtenissen toch wel een heel bijzonder karakter gekregen.

Ik wens jullie allemaal een zalig kerstfeest.

Alex



Keuzes tijdens de feestdagen



Als klein meisje vond ik de feestdagen sprookjesachtig. Ik vond het leuk om naar familie te gaan en cadeautjes te krijgen. Er waren geen verwachtingen en ik hoefde met

niemand rekening te houden.

Vanaf dat ik besepte, dat Sinterklaas en de Kerstman niet bestonden, vond ik de feestdagen verschrikkelijk. Ik had het gevoel dat iedereen om mij heen verwachtte, dat ik met veel gezelligheid de feestdagen vierde. Dus ik deed gezellig en leuk mee, maar ik voelde me heel erg eenzaam. En tussen de mensen die gelukkig feest aan het vieren waren, werden mijn gevoelens van eenzaamheid en leegte sterker. Deze eenzaamheid geeft mij veel verdriet, verdriet dat het niet lukte, om me fijn te voelen met anderen.

Hierdoor besloot ik op een gegeven moment om niet meer onder de mensen te zijn met de feestdagen. Ik haalde dan veel lekkere dingen in huis en keek een leuke film. Wel was ik de feestdagen dan verschrikkelijk jaloers op de mensen die het wel lukte om gezellig de feestdagen te vieren.

Nu heb ik 6 maanden een relatie en zit goed in m'n vel. Toch zie ik als een berg tegen de decembermaand op. Er zijn veel "gezellige" samenkommomenten en ik ben bang dat ik niet genoeg tijd heb voor mezelf, om bij te komen.

Vanaf dat ik besepte, dat Sinterklaas en de Kerstman niet bestonden, vond ik de feestdagen verschrikkelijk.

Ik kan nu namelijk wel genieten van het feest, maar als ik niet genoeg ruimte heb om bij te komen, dan kan ik mijn verdriet en leegte geen plekje geven. Dan blijf ik heel erg in mijn gevoel hangen, waardoor ik de feestdagen niet leuk vind. Met als gevolg dat ik jaloers ben op alle anderen en een vriend heb, die verdrietig is omdat het mij niet lukt om erbij te zijn.

Maar de plannen op dit moment zijn, dat ik Sinterklaas met de ene kant van de familie vier en Kerst met de andere kant van de familie. Daarnaast een weekendje naar mijn ouders, want die wonen op Texel en ik vind het te duur om even langs te gaan. M'n tante viert 3^{de} kerstdag en ik hoop daar bij te kunnen zijn. Ook hoop ik met de vrienden

dengroep iets leuks te doen in december.

En ik kijk nog even wat we met Oud en Nieuw gaan doen. Ik hoop dat we ook nog wat doen met de familie van mijn vriend, maar hij zegt hier niet veel over. Ik denk dat hij dit niet zo nodig vindt.

Nu ik dit type merk ik wel de twee uitersten, niks doen of een hele drukke maand. Hier moet ik nog mijn weg in gaan vinden. Maar ik hoop dat het een fijne maand wordt en dat ik met mijn vriend kan zijn.

Marjan

LEVEN IS MEERVOUD VAN LEF

Loesje

Feestdagen en verbinding

Kerst komt er aan. Gezellig samen met mijn familie. Ik kijk er ieder jaar weer naar uit. En toch heb ik na afloop altijd een leeg gevoel. Ik ben opgegroeid in een gezin waar het best gezellig was. Ruzies kan ik mij nauwelijks herinneren. Hoewel ik goed was op school, voelde het daar niet veilig. Ik was bang voor de agressie van anderen, want dat kende ik van huis uit niet. Misschien daarom dat ik onbewust mijn gevoel afsloot. Niet opvallen, geen aanleiding geven.

Dus toen ik later in mijn leven ernstig meende te falen en de schaamte ondragelijk werd, sloot ik onbewust mijn gevoel af. Daarmee sloot ik mij ook af voor mijn dromen en verlangens die voor mij het leven zinvol maakten. Het leven verloor zijn glans en ik werd depressief.

Doordat ik mij al jong afsloot voor onprettige gevoelens om niet gekwetst te raken, kan ik mij moeilijk verbinden met mensen, bijv. in relaties. Nu kan ik best goed alleen zijn. En samen met mijn poezen voel ik mij niet alleen.

Ik begon het pas echt te begrijpen, toen ik in mijn werk als ervaringsdeskundige luisterde naar de levensverhalen van andere kwetsbare mensen. Hun verhalen raakten mij, mijn hart ging open en ik kon mij moeiteloos met hen verbinden. Dat was een fijn gevoel!

Als mijn familie vraagt hoe het met mij gaat, zeg ik altijd dat het wel oké gaat, bang dat ze mijn kwetsbaarheid niet zullen begrijpen.

Therapie, alternatieve trainingen en voortschrijdend inzicht hebben mij geleerd dat ik een keuze heb. Een keuze om mijn hart te open en mij te verbinden. Eerst verbinden met mijzelf door te voelen wat er in mij omgaat en dat durven delen. En ook actief interesse tonen in anderen. Dus niet zoals vroeger stil luisterend op de achtergrond blijven.

Maar dat is niet eenvoudig. Met kerst bij mijn familie verval ik altijd weer in mijn oude rol. Mijn familie praat name-

lijk vooral over niets. En als ze vragen hoe het met mij gaat, zeg ik altijd dat het wel oké gaat, bang dat ze mijn kwetsbaarheid niet zullen begrijpen. Ik probeer daarna zo snel mogelijk van onderwerp te veranderen. Ook ik praat over niets.

Het is al jaren mijn wens om dit patroon in mij te doorbreken en zelf aan hen te vragen hoe het werkelijk met hen gaat en te delen wat er werkelijk in mij omgaat. En dan aan het eind van de feestelijke bijeenkomst naar huis te gaan met een warm gevoel van verbinding met mijn familie, die allen eigenlijk hele aardige mensen zijn.

Kerst, een ingewikkeld feest, maar ook een mooie uitdaging om weer een stap te zetten in mijn groeiproces naar een liefdevolle verbinding met iedereen die op mijn pad komt. Misschien lukt het mij dit jaar? Want is dat niet waar het kerstfeest werkelijk over gaat?

Ik wens iedereen met kerst een plek toe waar hij/zij zich welkom en geborgen voelt.

Odette



Nieuws



Herstelbureau groeit uit zijn jasje



Ruim drie jaar geleden nam het toen nog piepkleine Herstelbureau zijn intrek bij SCIP. Uitzicht over de Keizersgracht vanuit een

gezellige zolderkamer.

Het laatste jaar hebben we het al gemerkt, het is een mooie plek en een gezellige ruimte, maar met steeds meer mensen die werken voor het Herstelbureau is het te klein geworden. Op zoek dus naar een geschikte andere ruimte, het liefst weer met een herstelvriendelijke organisatie. En dat hebben we gevonden!

In januari verhuist het Herstelbureau naar Sarphatiestraat 41, op de tweede etage van het gebouw van De Waterheuvel.

We nemen even de tijd om te verhuizen en in te richten en daarna zal een

deel van onze activiteiten daar plaats gaan vinden. Maar we blijven ook naar de locaties gaan en ook op de verschillende centra voor dagbesteding blijven we doen wat we al doen en nog veel meer! We hopen jullie snel te zien in onze nieuwe locatie!



Karla

Bijeenkomst "Wijs naar huis"



Het is maandag 23 november. Ik ben uitgenodigd voor de eerste bijeenkomst van het bewonersinitiatief "Wijs naar huis". Samen met zo'n 15-20 andere geïnteresseerden bezoek ik deze avond.

Initiatiefnemer Mike en zijn goede vrienden Henk en Saïd willen bijeenkomsten organiseren voor mensen die de overgang van begeleid naar zelfstandig wonen gaan maken of hebben gemaakt. Vaak komen zij voor problemen te staan, zoals bijvoorbeeld met financiën, eenzaamheid, terugval of een huishouden runnen, terwijl zij bij zelfstandig wonen na verloop van tijd juist geen beroep meer kunnen doen op begeleiding. En dan? Wat kan je dan zelf doen? Mike, Henk en Saïd hebben deze situatie allen zelf meegemaakt en kennen ook de verhalen van anderen. Velen hebben ervaring met dak- en thuisloosheid en verslaving.

Tijdens de bijeenkomsten kunnen zij de door hen opgedane kennis door geven aan de mensen die na hen deze overgang maken. Daarnaast kan je contacten leggen. Een maatje voor je papierwinkel? Een maatje om samen wat te gaan doen? En iedereen is welkom, want mensen uitsluiten doen Mike, Henk en Saïd niet! Mede daarom willen zij geen drempels en dus is er een gratis maaltijd die is mogelijk gemaakt door diverse sponsors, die door Mike van harte worden bedankt.

Terwijl er gekookt wordt, houdt Mike aangevuld door Saïd een inleidend praatje over het project. Mike vertelt over zijn eigen ervaringen. Zijn jarenlange verslaving, verlies van zijn woning, de opvang, en uiteindelijk zijn

doorstroming naar een eigen plek. Hij is de diverse hulpverlenende organisaties zeer dankbaar, maar ziet ook punten voor een beter passende ondersteuning. Mike vertelt zijn verhaal open en kwetsbaar. Daarmee nodigt hij anderen uit om ook open te vertellen over ervaringen die je niet zomaar tegen iedereen vertelt. En dat gebeurt. Ik word geraakt door de ervaringen die mensen mee maken. Niks vooroordelen over daklozen, verslaafden of psychiatrisch gestoorde, het zijn gewone mensen met bijzondere levensverhalen.

Niks vooroordelen over daklozen, verslaafden of psychiatrisch gestoorde, het zijn gewone mensen met bijzondere levensverhalen.

Mike, Henk en Saïd willen naar de mensen toe door op diverse locaties bijeenkomsten te organiseren. De bijeenkomst vanavond is op de prachtige locatie "50|50 Food" van het Leger de Heils in Amsterdam Noord. Henk, die vaker voor grote groepen mensen maaltijden bereidt, kookt vanavond samen met 2 medewerkers van 50|50 Food een heerlijke maaltijd, en dan bedoel ik ook echt heerlijk. Zowel de nasi, de kip als de salade zijn smakelijker dan ik in menig restaurant heb geproefd! De liefde waarmee dit is gemaakt, doet mij voelen hoe welkom we zijn. Dat we er toe doen.

Ik spreek deze avond meerdere mensen. Warme hartelijke mensen die veel hebben meegemaakt. Zo spreek ik een oudere man die tegenover mij zit. Met verbazing kijk ik hoe hij een bord met een supergrote berg nasi gestaag naar binnen werkt. De aangeboden bakjes eten om mee te nemen moet hij echter afslaan. Zijn boodschappentas zit vol met zijn administratie, zo vertelt hij mij. Belangrijke papieren die hij de hele dag met zich meedraagt. Dan pas besef ik wat het betekent om in de

opvang te wonen, geen eigen plek, geen privacy. En dan zo open en vriendelijk naar mij. Hij is ook blij, want hij werkt hard aan en heeft zicht op huisvesting in zijn geboorteplaats.

Er is veel respect naar elkaar. Aan het eind van de avond komt bijna iedereen die vertrekt de anderen een hand geven. Ook mij, terwijl ik de mensen toch nauwelijks kende. En bij de vraag "Zie ik je de volgende keer?" voel ik weer hoe fijn het is om mij welkom te voelen.

Mensen met hoop. Een lichtpuntje, het toewerken naar een eigen plek. Een eigen woning krijgen... en deze ook behouden. "Wijs naar huis" is een initiatief dat, gezien de verhalen die de mensen vertellen over hun situatie, in een grote behoefte voorziet.

Wil je meer weten of op de hoogte worden gehouden van de bijeenkomsten? Stuur een e-mail naar p2p.wijsnaarhuis@gmail.com.

Odette

**THE BEST DRUGS
ARE LOVE AND
FRIENDSHIP**

Loesje

Nieuws

Verbindingsmiddag

Op 18 februari organiseert HVO-Querido van 13:00-17:00 uur de Verbindingsmiddag bij Stay Okay Amsterdam Zeeburg. Deze middag is toegankelijk voor zowel medewerkers als mensen die ondersteuning van HVO-Querido ontvangen. Insteek is het uitwisselen van ervaringen rond diverse thema's die aansluiten bij het beleid van HVO-Querido. Thema's zijn: terugdringen agressie, herstel & herstelondersteuning, medezeggenschap bevorderen, samenwerken aan eigen regie, sociale vaardigheidstraining en bewonersinitiatief Wijs naar huis). Je kunt je aanmelden bij Mieke Jager, mieke.jager@hvoquerido.nl.

Uitslag naam nieuwsbrief

In de vorige nieuwsbrief hebben we een prijsvraag geschreven om een mooie nieuwe naam



voor de nieuwsbrief van het Herstelbureau te bedenken. De winnende naam is geworden:

De Vrijbrief

Winnaar Niels Looge, begeleider bij HVO-Querido, vertelt waarom hij deze naam instuurde:
Het is een zwaar traject om van een depressie of een verslaving af te komen en dit vast te houden. Ik lees tussen de regels van de interviews dat mensen zich uiteindelijk "vrij" voelen. Reden is dat ze zich beter voelen en dat er ruimte ontstaat voor ontwikkeling. "Brief" staat voor nieuwsbrief. Tevens is een vrijbrief "vrijgesteld zijn van...", wat bijvoorbeeld een verslaving of depressie kan zijn (en wat natuurlijk niet vanzelf gaat en veel discipline en inzet vraagt!).

Historisch gezien is een vrijbrief een doortocht verlenend document voor op reis. Nu kan een herstelproces ook als een reis worden ervaren. Een wonderlijke reis met hindernissen, waarbij de

reisgenoten (mensen met een kwetsbaarheid) met een vrijbrief zichzelf toestemming geven om te mogen ontdekken hoe zij de regie over hun leven kunnen terugkrijgen. Niels heeft zijn cadeau, de dvd Gekkenwerk, inmiddels ontvangen.

Uitslag Herstel is ...

Op 10 november 2015 stond het Herstelbureau met een informatiekraam op de Participatiemarkt in Amsterdam. Onze prijsvraag "Herstel is ...?" werd gewonnen door Sara Pastoor. Haar winnende definitie is:



Herstel is ... loslaten wie je denkt te moeten zijn.

Een mooie omschrijving van wat herstel kan zijn, want kom je dicht bij wie je werkelijk bent, dan kom je dicht bij je eigen kracht. Sara heeft haar cadeaubon inmiddels ontvangen.

Het Herstelbureau



Bij het Herstelbureau werken mensen met langdurende eigen ervaring met een psychische kwetsbaarheid, verslavingsgevoeligheid en/of ervaring met dak- en thuisloosheid.

Zij zetten hun ervaringen in bij voorlichtingen en cursussen van het Herstelbureau om uit te dragen dat herstel altijd mogelijk is, ook na zoveel jaar en soms met kleine stapjes.

Het Herstelbureau is onderdeel van HVO-Querido.

E-mail: herstelbureau@hvoquerido.nl
Site: www.hvoquerido.nl/locatie/herstelbureau

Is vrijwilliger zijn bij het Herstelbureau iets voor jou? En heb je eigen ervaring met een psychische kwetsbaarheid, verslavingsgevoeligheid en/of dak- en thuisloosheid? Neem dan contact op met Karla Nijens (karla.nijens@hvoquerido.nl, tel. 06-53187002).

Het Herstelbureau groeit!

Vanaf januari 2016 komt Alex van Veen bij het Herstelbureau in dienst als trainer en coach, speciaal gericht op herstelondersteuning van mensen met een verslavingsachtergrond. Alex werkt al bijna twee jaar als vrijwilliger bij ons en hij heeft in die jaren zijn ervaringsdeskundigheid op verschillende manieren ontwikkeld. Door bij meerdere organisaties in de stad als vrijwilliger te werken en daarnaast door deel te nemen aan de TOED (Traject Opleiding ErvaringsDeskundigheid). Tijdens de sollicitatieprocedure kwam hij er echt als beste uit, dat is op zich al een felicitatie waard. Alex, veel succes en zeker ook veel plezier in deze baan!



Met de beste wensen voor het nieuwe jaar!

Doe je mee?

Vind je het leuk om stukjes te lezen en te schrijven over kwetsbaarheid en eigen kracht rond diverse thema's? Een interview houden of de nieuwsbrief helpen opmaken? Word lid van de redactie van De Vrijbrief.

Colofon

De Vrijbrief

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

Redactie

Yael Zwanink, Marjan de Jong, Odette van der Heijden

Redactieadres

Sarphatiestraat 41
1018 EW Amsterdam
Tel. 06-27852058 (Odette)

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief
herstelbureau@hvoquerido.nl

Datum volgende nieuwsbrief
Maart 2016

Aanleveren van nieuws of verhalen
Vóór 15 februari 2016