

DE VRIJBRIEF

Nieuws van het Herstelbureau



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten

Juni 2016, jaargang 2, nummer 2



Vrijheid

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

Deze Vrijbrief heeft als thema "vrijheid. Hoe kan je vrijheid vinden binnen de grenzen die je ervaart? Een aantal mensen vertelt hun verhaal, waaronder de winnares van de schrijfwedstrijd over vrijheid. En natuurlijk leest u het laatste nieuws van het Herstelbureau.

Herstel is...

Herstel is... voor mij het (her)vinden van mijn vrijheid binnen de grenzen die ik ervaar. Loesje zei het al: "*tussen die grenzen vond ik mijn vrijheid terug*"... en zo ervaar ik het ook. In mijn ervaringen met depressies heb ik iets verloren, zoals bijvoorbeeld mijn energie. Die heeft zich nooit meer hersteld naar het niveau van ervoor. Gelukkig heb ik ook iets gewonnen. Mijn gevoel heeft zich door de depressies verdiept. Daardoor kan ik nu ontzettend genieten van kleine dingen. Bijvoorbeeld dat de zon schijnt... of als één van mijn poezen blij miauwend naar mij toekomt voor een knuffel. Ik glimlach en ontspan. Op die momenten ervaar ik vrijheid en geluk. Momenten die het leven de moeite waard maken en waar ik mij aan kan vasthouden als het minder gaat.

Odette van der Heijden
Trainer/coach Herstelbureau



**TUSSEN
DIE GRENZEN
VOND IK MOOI
MIJN VRIJHEID
TERUG**

Loesje

Inhoud nieuwsbrief

Herstel is.....	1
Mezelf.....	1
Interview met Bas van der Put.....	2
De separeer.....	3
Vliegen in de armen van de wind.....	3
Herstelactiviteiten.....	4
Uitgelicht: de WRAP.....	4
En de winnaar is.....	5
Wat is vrijheid?.....	5
Nieuws van het Herstelbureau.....	6
- Het Herstelbureau.....	6
- Redactie: doe je mee?.....	6
- Respijthuis Amerbos.....	6
- Yoga bij het Herstelbureau.....	6
- Wijs naar huis.....	6

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

Mezelf

Om te doen waar ik achter sta, moet ik weten wat ik kan en niet, wat ik wil en niet wil, wat ik daar allemaal bij voel en niet voel. Als ik iets wil zeggen, moet ik weten wat ik wil zeggen en dus wat ik denk. Dan moet ik weten of dat mijn gedachten zijn of van een ander en of ik het er wel mee eens ben.

Wat zijn mijn wensen, mijn dromen? Ze zijn vaak vervlogen, omdat symptomen de regie overnamen. Depressies, angsten, dwangen gingen er met mij van door, hielden mijn persoonlijkheid klein. Tot daar eindelijk de kern tevoorschijn kwam en autisme mij een verklaring bood, maar ook handvatten voor het leven, mijn leven.

Nu kan ik beter luisteren naar mezelf, hoewel ik nog veel moeite moet doen om alle niet bij mij passende gedachten, van mensen die mij niet kennen, van mij af te laten glijden. Gedrag vinden dat past bij mij en mijn autisme.

Vrijheid is de tijd om te zoeken, dingen een plek te geven. Mogen rusten, mogen groeien. Nadenken, uit mezelf halen wat ik constant bij anderen zoek. Dan ben ik vrij. Als ik van mezelf Mezelf mag zijn. De lat op passende hoogte leg.

Mandy Verleijdsdonk
Tweede plaats schrijfwedstrijd

Interview met Bas van der Put



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.

Waar kom je vandaan?

Ik kom uit een doorsnee gezin met 2 jongere zusjes en 2 halfbroers. Mijn vader is streng katholiek en opgevoed op een internaat waar ze lijfstraffen uitdeelden. Dat deed hij bij ons ook. Mijn moeder liet ons vrij zodat we dingen niet stiekem deden. Toen ik 7-8 jaar was verhuisden we vanwege het werk van mijn vader (in de bouw) van Rotterdam naar een klein Christelijk dorp in Zeeland. Op school hoorde ik er niet meer bij en dat kwam hard binnen. Later voorzag mijn vader thuisdealers van handel. Betaalden ze niet op tijd, dan ging ik met een paar jongens langs om geld of spullen te halen.

Hoe zou je jezelf omschrijven?

Altijd bezig, maar vaak meer voor anderen. Vroeger trok ik mij weinig van anderen aan en deed alleen wat ik zelf leuk vond.

Welke waarden vind jij als mens belangrijk?

Rechtvaardigheid en gelijkwaardigheid. Iedereen in zijn waarde laten.

Hoe draag je die waarden uit in je dagelijkse leven?

Ik behandel anderen zoals ik zelf graag behandeld wil worden. Als mensen zich beter vinden dan anderen, dan spreek ik ze daar op aan. Ook vind ik duidelijkheid belangrijk. Je kunt beter praten over de dingen die je dwars zitten, zodat er geen spanningen ontstaan. Dit is één van de belangrijkste dingen die ik geleerd heb.

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

De sportschool. Het lekker fysiek bezig zijn met als gevolg een gespierd lichaam. Dat geeft mij zelfvertrouwen, want vroeger was ik nogal onzeker over mijn uiterlijk. Daarnaast ben ik goochelaar. Op bijeenkomsten loop ik rond tussen het

publiek om hier en daar mijn trucs te vertonen. Je kan me er voor uitnodigen.

Ook koken is een passie van mij, met name barbecueën. En feesten organiseren inclusief voorbereiding. Laat dat maar aan mij over.

Wat heb je nodig om je in je dagelijks leven goed te voelen?

Sociale contacten, voldoende bezigheden, een stukje structuur en de sportschool.

Heb je in je persoonlijke leven zelf wel eens te maken gehad met herstel?

Ik gebruikte vroeger wiet, hasj en coke. Toen mijn eerste zoon geboren werd ben ik gestopt met de coke. Ik rookte ter ontspanning alleen nog een jointje na mijn werk. Toen ontstonden er spanningen. Thuis kon mijn vrouw het huishouden niet goed aan, mijn glazenwassersbedrijf ging failliet en ik belandde in de schuldsanering. De conflicten tussen mijn vrouw en mij namen toe. Opeens was mijn vrouw weg met de kinderen en bleek zij al een tijd een relatie met iemand anders te hebben. Nadat zij definitief voor die ander koos ging ik weer gebruiken: zuipen, blowen, harddrugs... samen met mijn collega's uit de scheepsbouw waar ik inmiddels was gaan werken.

"In de bibliotheek van de gevangenis kwam ik een folder tegen van Exodus, hulp voor mensen die het roer om willen gooien. En dat wilde ik!"

Mijn moeder ging opnieuw trouwen en mijn kinderen mochten bij mij slapen. Door bemoeienis van mijn stiefvader ging dit echter niet door. Ik wilde mijn moeder hierover spreken. Mijn stiefvader, een grote en veel sterkere man, pakte mij bij mijn keel en toen heb ik in paniek een stok gepakt en hem ernstig verwond.

Na te zijn gevlucht, kwam ik uiteindelijk in de gevangenis terecht. Vanwege mijn verleden met justitie (drugs en geweld), mijn vluchtgevaarlijkheid en de overtuiging van justitie dat "meneer het maar niet leerde" kreeg ik tbs met bijzondere voorwaarden, een 2-jarige maatregel. In de gevangenis belandde ik op een dieptepunt: mijn gezin weg, een wachtlijst bij de ggz en een zware depressie. In de bibliotheek van de gevangenis kwam ik een folder tegen van Exodus, hulp voor mensen die het roer om willen gooien. En dat wilde ik!

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

Mijn 2 kinderen zijn mijn grootste bron van steun. Voor hen wilde ik veranderen om weer een vader te kunnen zijn. Ik heb altijd contact met hen gehouden al konden ze mij in de gevangenis niet bezoeken. Hun foto's waren zeer belangrijk voor mij. Binnenkort komt er na 7 jaar eindelijk weer een omgangsregeling. De oudste is nu 12, daardoor heeft hij inspraak en hij wil graag zijn vader zien.

Andere steun in de gevangenis kreeg ik vanuit Exodus, iemand die mij een luisterend oor bood. Ook kreeg ik psychologische hulp bij wat mij dwars zat. Daarnaast kwam in de gevangenis mijn gelovige kant weer naar boven. Ik heb er, o.a. door de gesprekken met de pastoor, veel steun aan ontleend. De structuur binnen de gevangenis was voor mij zeer helpend. Werk, sport, de bibliotheek, school. Ik heb diverse cursussen kunnen volgen. Na de detentie kwam ik tijdelijk in een psychiatrische instelling. Ook daar heb ik veel geleerd.

Muziek is voor mij ook een bron van steun. Welke muziek is afhankelijk van hoe ik mij voel. Het huishouden doe ik met de muziek lekker hard aan. Dan kom ik vanzelf in de juiste flow.

Wat moeten anderen juist niet doen om je te helpen?

Mij gaan motiveren om iets te doen waar ik een afkeer van heb. De begeleiding is bijv. bang dat het in de toekomst weer fout zal gaan met mijn financiën. Ik heb echter slechte ervaringen met bewindvoering. Mijn financiën lopen nu goed en ik heb mij heilig voorgenomen het nooit meer zover te laten komen.

Kan je een valkuil van jezelf noemen?

Bij onrecht ga ik de discussie aan. Ik heb geleerd om bij een woordenwisseling op tijd uit de situatie te stappen en mij terug te trekken. Kan ik mijn spanningen niet kwijt, dan zoek ik iemand om er over te praten. Een tweede valkuil is dat ik mezelf gemakkelijk wegcijfer en dan over mijn eigen grenzen heen ga.

Hoe kan je jezelf het beste helpen?

Door gebruik te maken van mijn WRAP (Wellness Recovery Action Plan), een zelfgeschreven plan dat mij er aan herinnert wat ik kan doen om mijzelf (weer) goed te voelen. Bijv. op tijd rust en afleiding zoeken of muziek luisteren.

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

Ik wil graag iets met mijn ervaringen doen om jongeren uit de jeugd-tbs te

helpen. Zij worden door anderen vaak verkeerd begrepen en als crimineel of slecht bestempeld, terwijl zij vanuit bepaalde situaties in opvoeding of omgeving verkeerde keuzes hebben gemaakt. Om dit te kunnen realiseren heb ik via het Herstelbureau de cursus "Kennis maken met Herstel" en de "WRAP"-cursus gedaan en via het IGPB de TOED-opleiding (Training Opleiding ErvaringsDeskundigheid). Daarnaast zou ik dolgraag weer een gezin hebben en nog een keer vader worden. Ik heb veel in de ontwikkeling van mijn kinderen gemist. Ook heb ik de droom om ooit een klein koffiehuis te runnen, iets met stijl, klasse-koffie en exclusieve lekkernijen.

Wat is je relatie met HVO-Querido?

Ik woon begeleid op een locatie van HVO-Querido in IJburg. Mijn schuldsanering is bijna klaar en ik heb sinds kort een baan voor 20 uur als conciër-

ge, dus ik ben er bijna klaar voor om weer zelfstandig te gaan wonen.

Hoe kan je jezelf het beste helpen? Door gebruik te maken van mijn WRAP (Wellness Recovery Action Plan), een zelfgeschreven plan dat mij er aan herinnert wat ik kan doen om mijzelf (weer) goed te voelen.

Wat zie je graag veranderen in de zorg of begeleiding?

Bewoners wordt wel verteld wat ze allemaal kunnen doen, maar die stap is vaak te groot om te zetten. Het vinden van het juiste steuntje in de rug is belangrijk, zodat mensen weer de verantwoordelijkheid voor zichzelf kunnen gaan nemen.

Wil je nog iets zeggen met betrekking tot het thema vrijheid van deze nieuwsbrief?

De gevangenis voelde als een bevrijding, omdat mijn financiële problemen en persoonlijke problemen op dat moment werden weggenomen. Ik had niet de vrijheid om te doen wat ik wilde, maar ik had wel de vrijheid om tot mezelf te komen en over de dingen na te denken. De periode in detentie en daarna in een psychiatrische kliniek heb ik veel geleerd.

Ik kwam er pas achter hoe gevangen ik was geweest toen ik niets meer had. Het dagelijks leven kan je gevangen houden, waardoor je een gevangene bent van de maatschappij waarin je leeft. Geld en spullen zijn niet langer belangrijk. Vrijheid is voor mij gelukkig kunnen zijn met wat ik hebt en kunnen genieten van de kleine dingen in het leven.

Bas van der Put



Kort na het interview is Bas in een bus de chauffeur te hulp geschoten, die werd belaagd door een groepje jongeren. Vervolgens is Bas door hen in elkaar geslagen. Bas, beterschap! We zijn trots op je!



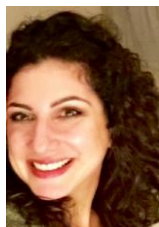
De separeer

Uit t raam zie ik in het gebouw tegenover twee gedaantes naast elkaar zitten. Ze bewegen niet, zitten stokstijf stil. Het zijn vader en zoon en hebben onenigheid, ze praten niet met elkaar. Ze kijken niet op of om, allebei niet bereid een stapje in elkaars richting te zetten. Hoe krijg ik ze zover dat ze weer met elkaar gaan praten? Ik richt met m'n ogen al m'n energie op hen en straal zoveel mogelijk positiviteit uit. Het werkt niet, ze blijven koppig zitten. Ik pak het matras en richt 'm op het oosten, naar Mekka, ik zal voor ze bidden. Dit zijn Turkse of Marokkaanse mannen. Het werkt niet...dan niet. Ik grijp de po en zet 'm op m'n kop. Ondertussen loop ik naar de bel, ik blijf bellen, wel tachtigduizend keer, maar er komt niemand. Nu toch, het is Thijs, hij werkt hier. Ik kijk naar 'm, wat een klein takkeram, kan 'm nauwelijks zien, blauwe ogen, vriendelijke blik. Hij lijkt me geen judas, maar toch mag ik er niet uit van hem. Hé een vliegtuig, het is El Al, ze komen me halen en word ik dan eindelijk in Israël tot prinses gekroond. Shit shit shit, m'n chimpanseegeluiden werken niet, m'n vriendin is nergens te bekennen.....

Dit zijn een aantal flarden uit mijn psychose - die met een aanloop van een aantal maanden - na drie dagen in de separeer tot een hoogtepunt kwam

of eerder een dieptepunt. M'n gedachten vlogen rond met de snelheid waarop house beats voorbij komen. Wat ik achteraf heel opvallend vind, is dat ik me niet kan herinneren dat ik bang was, maar ondertussen moet ik dat toch zeker zijn geweest. Al die manieren om contact te leggen met de buitenwereld; in gedachten of 'in real life'. Ik was in paniek, ik wilde daar weg. Een stukje veiligheid, een stukje liefde, een stukje warmte, iets...Uiteindelijk heb ik na die drie dagen een spuit haldol in m'n kont gekregen. Waarom zolang gewacht werd, is me een raadsel. Dan waren m'n hersens die laatste vlam in de pan bespaard gebleven, toch? Geestelijke en lichamelijke opsluiting.... Is dat het tegenovergestelde van vrijheid en blijheid? Ergens daartussenin blijf ik van dag tot dag balanceren, zo'n vier jaar later gelukkig een stuk stabiel. Het cadeau 'bewustzijn' dat ik er - na een flinke worsteling - voor heb teruggekregen, is me deze ervaring uiteindelijk toch waard geweest. Echter, een separeer blijft wat mij betreft - voor wie dan ook - een onmenselijk instrument! Alsof je de gevangenis ingaat.

Yael Zwaning
Vrijwilliger Herstelbureau en
Ervaringswerker in
Team Kwiksilver bij
Ggz InGeest



vliegen in de armen van de wind

op een lange weg in de polder fietste een meisje - ze trapte zo hard ze kon - ze voelde hoe de wind haar haren meenam - de snerpemde kou deed haar ogen tranen - beter dan de tranen die ze net nog probeerde te verbijten (vertelde ze zichzelf) - maar die een koud spoor op haar gezicht hadden getrokken

tranen van onmacht

ze wist niet wat ze nu weer verkeerd had gedaan - al te vaak was ze tegen de muur van woede gelopen - als straf haar huid bekrast - zichzelf pijn gedaan - haar vader suste het weg en zei dat ze zich het beste rustig kon houden - dat het over zou gaan - dat het meestal niet lang duurde - hij had ervaring - al heel wat jaren

ze moest sterk zijn

vandaag was ze niet gebleven - ze was gevluht en wilde vliegen - ze hoopte meegenomen te worden op de vleugels van de wind - op te stijgen naar de wolken - te reizen naar een plek waar het stil was - waar ze mocht zijn wie ze was - waar iemand haar in zijn armen sloot en haar op haar verwarde haren kuste

waar iemand van haar hield

Annette Akkerman
Derde plaats schrijfwedstrijd

Herstelactiviteiten

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.

Mijn verhaal! Jouw verhaal?

Het herstelverhaal van één van de medewerkers van het Herstelbureau is aanleiding om met elkaar in gesprek te gaan. Deze bijeenkomsten kunnen door bewoners, bezoekers en begeleiders tezamen worden bijgewoond.

WRAP

In 8 bijeenkomsten van 2 tot 2½ 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.

Herstel en werk

In 5 bijeenkomsten van 2 uur verdiep je je in wat (vrijwilligers)werk betekent voor jouw herstel en wissel je met de groep ervaringen uit over gevonden oplossingen voor waar je in je werk tegenaan loopt.

Herstel op je werk. Wat vertel je wel? Wat vertel je niet?

In 3 bijeenkomsten van 1½ uur tot 2 uur gaan we in op wat je wel of niet wilt vertellen over je ervaringen in diverse situaties zoals een kennismaking, een sollicitatieprocedure of bij

oplopende stress of terugval tijdens je school, opleiding of werk.

Themabijeenkomsten en herstel-spellen

Het Herstelbureau organiseert op verzoek bijeenkomsten rond diverse herstelthema's. Ook hebben we een aantal herstelspellen 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.

Uitgelicht: de WRAP

Wil je meer grip krijgen op je eigen leven? Zoek je handvatten om je beter te voelen? Vind je het prettig om steun te krijgen van mensen die begrijpen wat je ervaart? Dan is de WRAP misschien iets voor jou!

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het plan is ontwikkeld in de VS door Mary Ellen Copeland samen met een groep mensen die worstelden met (ernstige) psychische aandoeningen. Zij zochten hiervoor persoonlijke oplossingen. De manier waarop ze dat deden bleek ook voor anderen heel bruikbaar.

De WRAP-cursus wordt begeleid door 2 ervaringsdeskundige WRAP-facilitators.

Wat deelnemers er van vonden:

- Door de WRAP krijg je een mooi en overzichtelijk plan van wat je kunt doen om een crisis te voorkomen of uit een crisis te komen. Doordat je vanuit een stabiele positie terug kan kijken, krijg je een overzichtelijk plan. Ik vond het erg prettig en uitdagend om wekelijks een kijkje in mijn eigen hoofd te nemen. Daarnaast heb ik erg veel geleerd van de veelzijdige input van m'n medecursisten.
- De WRAP heeft mij inzichten gegeven in mijn eigen verhaal, zowel crisis als herstel, wat helpend is en wat niet, wat mijn triggers zijn en hoe hier mee om te gaan. Ook heb ik veel inzichten en inspiratie gekregen uit de ervaringen en kennis

van de andere deelnemers en de trainers.

- WRAP is een sterk concept omdat het over mij gaat, over dingen waar ik tegenaan loop en de oplossingen die ik daarvoor kan vinden. Door ervaringen te delen met de andere deelnemers kan je van elkaar leren. Hierbij helpt dat de docenten ervaringsdeskundig zijn. Er wordt geen moeilijke lesstof gegeven, het gaat over alledaagse oplossingen, alleen... je moet er maar opkomen! WRAP helpt me om me bewust te worden van wat mij helpt om mij prettiger te voelen.



Deelnemers Cindy, Yvette en Alex hebben recent hun certificaat uitgereikt gekregen voor de cursus "WRAP". Facilitators Saskia en Odette feliciteren hen van harte!

Ook in het Judith van Swethuis heeft een groep bewoners bijna de cursus afgerond. Gader, Margreet, Ingrid, Johnny en Marijke, van harte gefeliciteerd!

Op 1 augustus start de volgende WRAP-groep, waarbij we 2x per week van 14:30 – 16:30 u bijeenkomen in de cursuszaal van het Herstelbureau (Sarphatistraat 41 Amsterdam).

Data:	maandag	donderdag
	1 aug.	4 aug.
	8 aug.	11 aug.
	15 aug.	18 aug.
	22 aug.	25 aug.
	29 aug.	

Meedoen? Mail of bel naar herstelbureau@hvoquerido.nl of 06-53187002.

En de winnaar is...



In het vorige nummer van de Vrijbrief hebben we een oproep geplaatst om mee te doen met de schrijfwedstrijd over vrijheid. Wat betekent vrijheid voor jou? Hoe kan je vrijheid vinden binnen de grenzen die je ervaart? Wat is je

droom in relatie tot vrijheid? Er waren 9 mooie inzendingen, zowel gedichten als verhalen.

En de winnaar is... **Ingrid**. Haar persoonlijke verhaal "Wat is vrijheid?" heeft veel indruk gemaakt op de jury. Ingrid heeft haar cadeau, een bon van €20, ondertussen ontvangen. Op de tweede plaats staat het prachtig verhaal "Mezelf" van Mandy Verleijdsdonk over jezelf zijn. En op de derde plaats is geëindigd het verhaal van Annette Akkerman "Vliegen in de

armen van de wind", een indrukwekkend verhaal over overleven. Alle drie de verhalen kunt u lezen in deze nieuwsbrief.



Wat is vrijheid?

Vrijheid is wat ik zou wensen. Vrijheid is voor mij rust. Rust in mijn hoofd. Niet langer dat schuldgevoel dat steeds omhoog komt. Mijn man heeft mij geestelijk mishandeld. Hij kleineerde mij. Mijn pijn verdoofde ik met alcohol en zo werd ik een alcoholist. Toen ik uiteindelijk ging scheiden werden de kinderen toegewezen aan mijn man. Dat deed pijn! Later kreeg ik een nieuwe vriend. Die mishandelde mij fysiek. Na die relatie ging het steeds slechter met mij. Ik sliep niet meer, at niet meer en dronk alleen nog maar. Toen ben ik opgenomen. Mijn kinderen nemen mij veel kwalijk. Daar voel ik mij schuldig over. Ik voel me gevangen in mijn schuldgevoel. Ik heb veel boosheid naar mijzelf over de keuzes die ik in mijn leven gemaakt heb. Hoe kan ik omgaan met het verdriet en de boosheid in mij? Ik pieker veel. Rust in mijn hoofd en rust in mijn gevoel is wat ik zou wensen.

Vrijheid is voor mij rust. Rust in mijn lichaam. Niet langer de pijn die ik dagelijks continu voel in mijn lichaam. Mijn schouders, knieën en voeten. Daardoor moet ik buitenshuis een rolstoel gebruiken. De arts noemt mij uitbehandeld, maar ik verrek van de pijn. Ik zou graag geopereerd worden of contact opnemen met een pijnpoli. De arts vindt dat niet nodig. Hoe zoek ik zelf uit wat mijn mogelijkheden zijn? Vrijheid is voor mij als ik zelf met soms een beetje hulp mijn eigen keuzes kan maken.

Vrijheid is voor mij rust. Rust in mijn leven. Niet langer aan alle verplichtingen moeten voldoen die het begeleid wonen met zich meebrengt. Niet iedere dag weer dezelfde mensen zien met allemaal een eigen rugzak aan problemen en bijzonder gedrag. Ik ga met veel plezier 2x per week naar de zorg-

boerderij om daar te werken. Maar heb ik een keer iets anders leuks, dan mag dat niet. Als ik woensdags terugkom van de zorgboerderij, dan moet ik meehelpen met het eten (het opwarmen van cateringmaaltijden). Van het ene moeten naar het andere moeten. Vrijheid is voor mij als ik zelf kan kiezen hoe ik mijn dagen invul.

Vrijheid is voor mij mijn eigen keuzes kunnen maken en rust.

Vrijheid is voor mij rust. Goed kunnen slapen zodat lichaam en geest tot rust kunnen komen. Door pijn, nachtmerries en gedachten begint mijn dag soms al om 2 uur 's ochtends, meestal om 4 uur. Dag in, dag uit... Ik mag overdag niet slapen van de begeleiding, maar waar haal ik dan mijn rust vandaan? Die heb ik toch ook nodig? Vaak probeer ik 's ochtends nog even te slapen, maar dan word ik om 8 uur wakker gemaakt omdat een begeleider bloed wil prikken. Vrijheid is voor mij als ik zelf kan kiezen wat goed voor mij is.

Ik word er zo moe van om bij alles mijn eigen keuzes te moeten bevechten. Vrijheid is voor mij rust. De dood is voor mij rust. Ik heb diverse pogingen gedaan. In het ziekenhuis werd mijn maag dan weer leeggepompt of mijn polsen verbonden. Ik werd daarna zonder verdere betrokkenheid of zorg

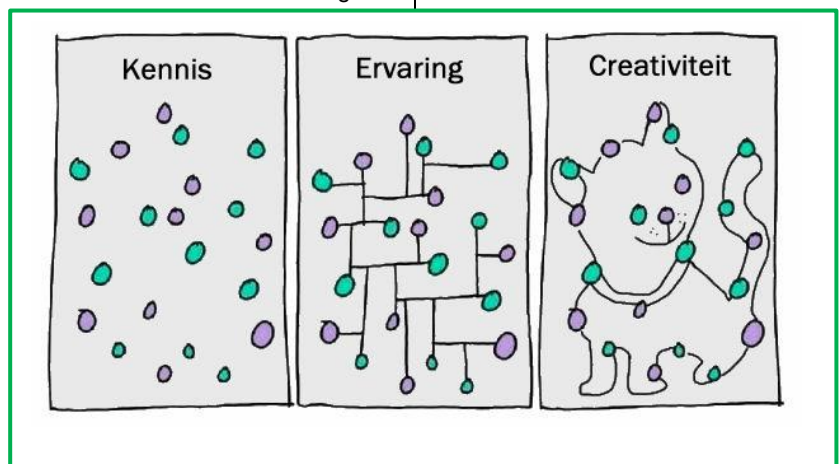
weer naar huis gestuurd. Het was immers mijn eigen schuld. Mijn nood en wanhoop wilde men niet zien. Ja... vrijheid is voor mij als ik rust heb.

Toch zijn er soms momenten van vrijheid. Ik beleef vrijheid bijvoorbeeld als ik de foto's van mijn kleinkinderen zie. Een momentje van geluk. Of als ik 's nachts in alle rust buiten een sigaretje rook of beneden zit met een muziekje aan. Even niets hoeven. Gewoon rust.

Dromen is vrijheid. Wat zou ik doen met een miljoen? Ik zou het als eerste aan mijn kinderen besteden. Daarna koop ik een huis voor mijzelf aan het strand met uitzicht op zee. Als ik dan 's nachts niet kan slapen, kan ik lekker over het water uitkijken. Een stukje ondersteuning zou ik inkopen. Zo zou ik een auto met chauffeur nemen, zodat ik overal kan komen. Ik zou kaartmiddagen en bingo organiseren, zodat ik gezelligheid om mij heen heb. Daarnaast zou ik lekkere en gezonde maaltijden koken, waar anderen ook van mogen genieten.

Echte vrijheid is voor mij mijn eigen keuzes kunnen maken en rust. Een rustig hoofd, een rustig gevoel en lekker slapen!

Ingrid
Eerste plaats schrijfwedstrijd



Nieuws van het Herstelbureau

Het Herstelbureau

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

Wij zetten onze ervaringen in bij voor-lichtingen en cursussen van het Her-stelbureau 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

Redactie: doe je mee?

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

Respijthuis Amerbos

Op een zonnige dag ben ik naar Am-sterdam Noord gefietst om een inter-view af te nemen in het Respijthuis. Het Respijthuis van HVO-Querido wordt ondersteund door het Herstelbu-reau. Het Respijthuis staat in een rustige buurt en het ziet er vanbinnen netjes en huiselijk uit. Samen met Alex (ervaringsdeskundig trainer/coach) en Paul (gast) zijn we gezellig in de grote tuin gaan zitten. En hebben we gespro-ken over voor wie het respijthuis bedoeld is.



Eigenlijk is het een kleinschalig en laag-drempelig logeershuis voor Amsterdammers vanaf 18 jaar met een psychische of psychosociale kwetsbaarheid, die een paar dagen tot 1 week baat hebben om in

een andere omgeving te zijn. Doordat het bijvoorbeeld thuis allemaal even te veel is of als je even wat meer steun nodig hebt en behoefte hebt aan wat meer contact met lotgenoten en erva-

ringsdeskundigen, die je bijvoorbeeld kunnen steunen om je

eigen situa-tie op orde te krijgen. Daarbij heb je ook ge-zellige aanspreek-punten aan de andere gasten.



Paul vind het fantas-tische om hier te verblijven. Voor hem is het fijn dat er mensen om hem heen zijn en dat er altijd wat te doen is. Hij voelt hier meer rust en vrijheid om na te denken over wat er nu thuis aan de hand is en hoe nu verder. Hij wil hier aansterken en dan kan hij er thuis wel weer tegenaan met zijn eigen begelei-ding.

Het respijthuis is voor mensen die om diverse redenen op zoek zijn naar een logeerplekje. Heb je vragen over het respijthuis? Bel naar 020-2195170 of 06-46938306 of mail naar: hetrespijthuis@hvoquerido.nl.

Marjan de Jong
Vrijwilliger Herstelbureau
Redactie-lid van De Vrijbrief

Yoga bij het Herstelbureau



Zin om even tot jezelf te komen? Elke dinsdagochtend neemt Els je mee in een workout van yoga & mindful-ness.

Waar: het Herstelbureau
Sarphatistraat 41
Wanneer: dinsdagen
van 10:30 – 11:30

Zin om mee te doen? Opgave kan via een mail naar: elisabeth.kloppenborg@hvoquerido.nl

Het aantal plaatsen is beperkt.

Wijs naar huis

"Wijs naar huis" is ontstaan als initia-tief van een deelnemer aan één van de cursussen van het Herstelbureau.

"Wijs naar huis" is bedoeld voor men-sen, die vanuit begeleid wonen naar een zelfstandige woonsituatie gaan en tegen problemen aanlopen. Zoals bijvoorbeeld de aanvraag van toeslagen, de dagindeling, financiën, eenzaamheid en ook terugval. Hulpverlening valt weg en wat kun je dan zelf doen?

Kom naar de bijeenkomsten van "*Wijs naar huis*" en ontmoet mensen die dit traject al (deels) hebben doorlopen en graag hun kennis en ervaringen met je delen.

Volgende bijeenkomst

Maandag 20-06-2016 in Buurtkamer Kostelijk, Tweede Kostverlorenkade 15, te Amsterdam.

Programma

16:00-17:00 inloop
17:00-18:15 gastspreker, vragen stellen, ervaring uitwis-selen
17:45-19:00 eten
19:00-20:00 napraten, afsluiten, samen opruimen

Vanwege de ruimte is aanmelden verplicht. Meld je aan via p2p.wijsnaarhuis@gmail.com of bel 06-33880941 of 06-85329862.

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

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

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief
herstelbureau@hvoquerido.nl

Volgende nieuwsbrief

Verschijningsdatum: september 2016
Thema: Verlies, rouw en verbinding

Aanleveren van nieuws of verhalen
Vóór 15 augustus 2016