

DE VRIJBRIEF

Nieuws van het Herstelbureau



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten

April 2017, nummer 1, jaargang 3

Herstel en eten

Beste lezer van De Vrijbrief van het Herstelbureau,

Deze Vrijbrief heeft als thema: Eten. Tijdens de themaochtenden op DAC De Tour bleek iedereen vol passie te kunnen praten over eten. Of het nou het eten was als kind in Suriname of de asperges met ham bij moeders thuis. Aandacht voor eten, voor de smaak van eten en het samen met anderen opeten is allemaal verbonden aan herstel. Als eten weer smaakt, als je weer geniet van eten met anderen, als je met smaak over eten kunt praten, dan is je herstelproces al bijna klaar om op te dienen. Moge deze Vrijbrief je goed smaken, **Bon appétit!**

Eten: een prettig en noodzakelijk kwaad

Dat zeg ik omdat ik vaak last heb van mijn spijsvertering.

Dan maakt het niet uit of het eten lekker is of niet, maar wat wel uitmaakt is hoe ik het eet, met wie en wanneer.

Ik kom mezelf wel tegen als ik teveel eet, en dan is het ook vaak lekker natuurlijk.

Eén van de dingen die ik lekker vind, en veel mensen met mij is chocola.

Ik hou van puur maar niet van bitter.

Als ik andere mensen vraag wat voor betekenis eten in hun leven heeft, en wat het met hen doet, hoor ik een aantal reacties:

* De één houdt van veel en lekker eten, en heeft er geen last van.

* Een ander is zeer kritisch op het eten, en heeft er toch vaak last van.

* Weer een ander, zoals ik, vindt het eten ondergeschikt aan het gevoel van ontmoeten dat je krijgt, als je ergens buiten gaat eten. Het is gelukkig steeds meer mogelijk om dat te doen in een prettige sfeer, en tegen ongeloflijk goedkope tarieven.

En natuurlijk zouden dergelijke ontmoetingen niet mogelijk zijn, als er niet mensen bereid zouden zijn voor redelijke grote groepen mensen een maaltijd te bereiden, maar ook daar best heel goed in zijn, of worden, en niet alleen in het koken zelf maar ook in het

inkopen. En dan zijn er de mensen en organisaties die daarvoor de faciliteiten bieden.

Want ik vind het zelf ook prettig om af en toe aan te komen waaien om mee te eten, en eventueel zelfs mee te helpen, in de keuken of bij andere werkzaamheden die ook moeten gebeuren om de maaltijd tot een feest te maken. En dan is een beetje ruimte en vertrouwen wel fijn.

Lucien Remmers



Inhoud

Eten volgens Lucien.....	1
Interview met Dirk.....	2
Elmi's recept.....	2
Nieuwe WRAP-facilitators.....	3
Herstelactiviteiten.....	4
Colofon.....	4

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



Op 10 april genoten de medewerkers van het Herstelbureau van een paasbrunch. Van links naar rechts: Han, Paul Edwin, Cindy, Ben, Roland, Elmi en Manfred. Zittend vooraan: Alex. Foto gemaakt door Karla.

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.

"Mijn eten smaakt me steeds beter"

Wie is Dirk?

Ik ben 56 jaar oud en ik woon in Amsterdam in een zelfstandige huurwoning. Ik ben in Apeldoorn geboren en kom uit een gezin van 6 kinderen. Op mijn tiende overleed mijn vader. Dat had heel veel invloed op mijn verdere leven. Ik heb twee kinderen waar ik op het ogenblik geen contact mee heb. Dit komt vooral door mijn alcoholprobleem.

Wat is jouw band met HVO Querido?

Ik heb twee banden met HVO. Eén is die met het Herstelbureau waarvoor ik de nieuwsbrief (de Vrijbrief) rondbreng naar de verschillende locaties van HVO.

Daarnaast heb via HVO een persoonlijk begeleider die mij ondersteunt bij mijn weg naar herstel.

Heb je nog andere steun bij jouw herstel?

Ja, ik heb contact met het J.O.T. en ik kom regelmatig bij de Vrijplaats van het Herstelbureau op donderdagochtend. Dat is een open ochtend waar iedereen naartoe kan voor koffie en een gesprek of een spelletje. Ik vind het prettig om bij de Vrijplaats te komen. Dat lukt me helaas niet altijd omdat ik

dan de avond daarvoor teveel gedronken heb. Maar verder ontmoet ik daar aardige en begripvolle mensen en dat ondersteunt mij in mijn herstel.

Wat betekent eten voor jou?

Ik heb eigenlijk best wel een eetstoor-

Wat betekent eten voor jouw herstel?

Ik moet mezelf disciplineren om regelmatig te eten want ik heb diabetes type 2, dus voor mijn herstel is het belangrijk dat ik goed en regelmatig eet. Ik probeer er op te letten dat ik



Dirk: Als ik wat lekkers maak, geniet ik er heel erg van.

nis. Ik eet pas als ik bijna flauwval van de honger, maar dan eet ik ook echt heel erg veel. En als ik dan wat lekkers maak dan geniet ik er ook weer wel heel erg van.

En hoe was dat als kind?

Ik lustte alleen de warme maaltijden. Met het eten van brood had ik niet zoveel.

En wat vind je nu lekker?

Soep en pasta, maar bami en rijst vind ik ook heel erg smakelijk. Er is bijna niets op het gebied van warm eten wat ik niet lust, behalve dan gekookte eieren.

goed blijf eten.

Hoe zie je de toekomst en hoe kan eten daarbij helpen?

Door weer een structurele dagbesteding op te bouwen nadat ik een jaar geleden werkloos ben geworden. En dan wordt de regelmaat met eten ook beter vol te houden. En met de hulp die ik nu ontvang zie ik de toekomst zonnig tegemoet. Mijn eten smaakt me ook steeds beter en ik denk dat als ik mijn alcoholmisbruik onder de knie kan krijgen ik dan ook meer zal gaan eten en daar ook meer van zal kunnen genieten.

Elmi's vega wortelsoep

- 750 gram wortel
- 500 gram zoete aardappel
- 3 teentjes knoflook
- 8 takjes peterselie
- 3 rode uien niet zo erg groot
- 2 groentebouillon-blokjes
- peper naar smaak, olie of boter
- 400 ml. kokosmelk uit blik

Doe olie of boter in een pan en daarin de gesnipperde ui en de knoflook in plakjes fruiten.

De wortel en geschilde aardappel in kleine stukjes meebakken.

Doe de peterselie en bouillonblokjes erbij en giet 750 ml water in de pan. Alles doorkoken tot het gaar is. Daarna met de staafmixer pureren en de kokosmelk erbij doen.

Op smaak brengen met wat peper en evt. nog een beetje zout en smullen maar!

Je kan ook nog als je dat lekker vindt wat kip of wat rundvlees toevoegen.

Eet smakelijk!



Het Herstelbureau heeft twee nieuwe WRAP-facilitators!

De populariteit van de WRAP-cursus is nog steeds groeiende. Om de toenevende stroom aanvragen het hoofd te kunnen bieden heeft het Herstelbureau besloten twee extra mensen te laten opleiden tot WRAP-facilitator. Elmi Minoek en Alex van Veen, die samen al diverse cursussen hebben gegeven zijn met ingang van 8 maart j.l. de trotse bezitters van het facilitator-certificaat en dus bevoegd om zelf de WRAP te geven.

WRAP, wat is dat ook alweer?

Alex: "WRAP (Wellness Recovery Action Plan) gaat over wat je nodig hebt om je goed te voelen, wat je in kunt zetten als het minder met je gaat en wat je kunt (laten) doen als je het niet meer in de hand hebt. Mensen kunnen zelf veel doen en ze doen al heel veel, maar WRAP helpt hen zich hier ook bewust van te zijn, dat geeft kracht en hoop.

Elmi: Wellness Recovery staat voor je goed voelen met je herstel en tijdens je herstel. En wat maak je dan om je zo goed mogelijk te voelen? Jawel: een Action Plan, lees Actie Plan. Om helemaal in kaart te brengen wat voor jou werkt waar jij je goed bij voelt. We bekijken o.a. de begrippen HOOP en STEUN. Wat geeft jou hoop en wat ontnemt hoop? Hoop hebben is belangrijk bij het herstelproces. Samen met de groep ga je dit onderzoeken. Evenals waar heb je steun aan en aan wie of wat heb je steun? Deze twee samen en nog een aantal onderdelen ga je dus onderzoeken. Ik denk dat je jezelf na afloop van de WRAP een stuk prettiger zult voelen met ook nog eens heel veel inzicht en kennis over jezelf.

Hoe verliep de cursus WRAP-facilitator?

Alex: Het was een pittige cursus. Vijf dagen lang waren we te gast bij Arkin op de Klaprozenweg in Noord. Daar werd een groep ervaringswerkers van diverse Arkin-



Alex zit linksvoor en Elmi staat achterin, tweede van rechts

teams opgeleid tot facilitator en daar konden wij mooi bij aanschuiven. We hebben zeer prettig samengewerkt met de mensen van Arkin. In vijf dagen tijd moesten we ons verdiepen in de ethische waarden van WRAP en in de geest daarvan vier praktische opdrachten uitvoeren, presenteren dus.

Ik vind de WRAP een sterk en goed doordacht concept

Voor de meesten van ons was dat erg spannend, maar we hebben ons er goed doorheen geslagen en mooie, positieve feedback gekregen. Ik voel me in elk geval nu zeker genoeg om als facilitator aan de slag te gaan en heb daar erg veel zin in. Ik heb veel geleerd over WRAP. Vooral over hoe de cursus gegeven moet worden. Ik vind het een sterk en goed doordacht concept, uitermate respectvol. Ik vond het mooi dat er in de groep ruimte was voor onze emoties. Laten we eerlijk zijn: het ging soms best diep en bepaalde onderwerpen raken (onvermijdelijk) onze eigen ervaringen. In een WRAP-groep is daar altijd ruimte voor en een WRAP facilitator waakt ervoor dat de groep daar respectvol mee omgaat.

Elmi: We hebben geleerd dat voor facilitators de basis van de WRAP. o.a. bestaat uit de ethische waarden. Het

komt erop neer dat wij als facilitators deelnemers zullen waarderen om wie ze zijn en dat we geloven dat jij de deskundige over jezelf bent. Dat we geloven in hoop, dat je beter kan worden, dat je zelf kunt bepalen wat goed voor je is en hoe je voor jezelf opkomt. We bekijken de zaken positief. Je leert dus van en met elkaar. Ik vind dit een fijne cursus en ben blij dat ik hem mag geven en ik **HOOP** dat er heel veel lieve mensen bij ons de W.R.A.P. willen komen volgen!"

Yoga en herstel



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

Waar: Het Herstelbureau
Sarphatistraat 411I
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

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.

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 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

Het Herstelbureau



Bij het Herstelbureau werken mensen met langdurende eigen ervaring met een psychische kwetsbaarheid, verslavingsgevoeligheid

en/of dak- en thuisloosheid.

Wij zetten onze 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

Website:
www.hvoquerido.nl/locatie/herstelbureau

Facebook: Herstelbureau HVO-Querido

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 nieuwsbrief helpen opmaken? Word lid van de redactie van De Vrijbrief

Elke donderdag van 10 tot 12 uur open inloop De Vrijplaats bij het Herstelbureau op de Sarphatistraat 41 II. Iedereen is welkom.



Colofon De Vrijbrief

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

Redactie

Elmi Minoek, Lucien Remmers, Ben Rousseau.

Redactieadres

Sarphatistraat 41 II
1018 EW Amsterdam
Tel. 06 - 213 136 95 (Ben)

Aan / afmelden nieuwsbrief
herstelbureau@hvoquerido.nl

Volgende nieuwsbrief

Verschijningsdatum: Juli 2017

Aanleveren van tekst
Vóór 15 juni 2017