



September 2015, jaargang 1, nummer 1



Kennismaken met herstel

Voor u ligt de eerste Nieuwsbrief van het Herstelbureau van HVO-Querido!

In deze nieuwsbrief kunt u kennis maken met het begrip *herstel*. Herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid, verslavingsgevoeligheid en/of ervaring met dak- en thuisloosheid. Misschien vraagt u zich af of herstel wel mogelijk is? In deze nieuwsbrief kunt u o.a. de verhalen lezen van mensen over hun eigen herstelproces.

Ook kunt u in de nieuwsbrief kennis maken met het *Herstelbureau* van HVO-Querido. Op de foto ziet u Roland, Alex, Odette en Yael, medewerkers van het Herstelbureau.

Herstel is...

Dat herstel geen genezen is... dat begreep ik wel. Na mijn eerste grote depressie bleef ik immers veel kwetsbaarder voor stress. Maar om die dagelijkse worsteling om weer iets van mijn oude leven terug te winnen nou herstel te noemen, dat ging mij wat ver. En toch bleek ik een aantal jaar later steeds beter te begrijpen hoe het voor mij werkt. En laat dat nu net herstel zijn!

Als avondmens kan ik best laat mijn bed in stappen... maar niet als ik de volgende dag moet werken, want dan ontbreekt mij elke moed om op te staan.

De trigger voor een depressie blijkt tot nu toe altijd in mijn werk te liggen. Of beter gezegd de angst om te falen in mijn werk. Ik ben nu eenmaal niet in alles even goed. Dat brengt mij terug naar het kleine kind dat dacht dat ze

faalde en zich zo schaamde dat ze het liefst van de aardbodem wilde verdwijnen.

Maar wat is dan herstel? Want ik ben blijvend kwetsbaar in deze situaties. De echte herstellende kracht zit in wat ik er uiteindelijk mee doe. Namelijk als ik het niet weet, anderen durven vragen hoe zij het zouden aanpakken. Het klinkt eenvoudig, maar daarvoor moet ik alle moed verzamelen om iedere keer dwars door de schaamte heen te gaan. Mezelf toestaan "iets niet te weten of niet te kunnen" en dat ook nog aan anderen te vertellen. Zo heb ik voor mezelf een weg gevonden. Een uitweg waardoor ik een depressie, als laatste redmiddel uit dreigend falen, niet meer nodig heb. Nu maar hopen dat het ook echt zo werkt!

Odette
Trainer Herstelbureau



Inhoud nieuwsbrief

Herstel is.....	1
Interview met Karla Nijens	2
Herstelactiviteiten	3
Het Herstelbureau	3
Werken bij het Herstelbureau	3
Nieuws.....	4
- Inloop Herstelbureau	4
- Bewonersinitiatief "Wijs naar huis"	4
Prijsvraag.....	4

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



Tip

Wil je meer lezen over kennis die voortvloeit uit het ervaren van een psychische kwetsbaarheid en het leven met de gevolgen ervan? Over omgaan met psychische klachten, medicatie en bijwerkingen en functioneren in het dagelijks leven? Het boek "*Weten over leven*" van H. Timmer en A. Plooy is te leen bij de bibliotheek van het Herstelbureau.

Herstellen is je leven (weer) in eigen hand nemen. Kiezen voor wat jou goed doet. Weer durven vertrouwen op jezelf.

Interview met Karla Nijens



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

Welke waarden vind jij als mens belangrijk?

Ik vind het heel belangrijk dat ieder er mag zijn zoals die is. En met ieder bedoel ik mezelf, maar ook alle andere mensen die ik in mijn leven tegenkom.

Hoe draag je die waarden uit in je dagelijkse leven?

Dit draag ik vooral uit in mijn werk. Mijn werk bestaat er uit om steeds te kijken hoe we samen zo goed mogelijk met elkaar kunnen omgaan zodat we er allebei kunnen en mogen zijn. Hoe kan ik het beste bij de ander aansluiten? Als iemand iets niet wil, dan is dat ook prima. Dat doet sommige mensen veel goed. Zij komen soms juist dan in actie, als er geen druk op staat.

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

Een balans tussen mijn gezin, werk en mijn behandeling. Als één van de drie in disbalans is, heeft dat invloed op de rest en ga ik zelf ook wiebelen. In zo'n situatie heb ik vaak iemand anders uit mijn gezin nodig om mij daarop te

wijzen, zodat ik weer tot rust kan komen.

Zijn er situaties waarin je het moeilijk vindt om overeind te blijven?

De laatste jaren is dat minder. Natuurlijk zijn er dingen die ik lastig vind, maar ik krijg niet meer het gevoel dat ik er aan onderdoor ga of ga schuiven. De laatste 22 jaar heb ik een grote ontwikkeling doorgemaakt. Bij mijn laatste opname, toen mijn man en mijn dochter van 1 jaar op bezoek kwamen, heb ik een aantal besluiten genomen: ik wil niet meer de "gekke" moeder van dit "zielige kindje" zijn, ik wil nooit meer opgenomen worden en ik ga een betaalde baan vinden. Dat is me allemaal gelukt. Met vallen en opstaan leerde ik voor mezelf opkomen en de regie in eigen handen nemen.

"Ik zie graag dat er meer gebruik wordt gemaakt van ervaringsdeskundigheid".

Wie of wat zijn jouw bronnen van steun?

Mijn man en kinderen zijn mijn grote bron van steun.

Hoe kunnen zij jou helpen?

Meestal door me gewoon even te laten. Ik leer het beste als ik met m'n eigen kop tegen de muur aanloop. Het heeft soms weinig zin om mij vooraf te waarschuwen. Laat me liever m'n eigen fouten maken. Zo erg is dat niet, heb ik inmiddels geleerd.

Wat moeten anderen juist niet doen om je te helpen?

Betuttelen en zeggen dat ik rustig moet blijven. Als ik al geïrriteerd ben, werkt dat juist als een rode lap op een stier! Dan kan ik het beste even rondstampen op muziek.

Mijn plan



Realiteit



Hoe kan je jezelf het beste helpen?

Het helpt mij heel goed om naar muziek te luisteren en muziek te maken. Met name oude muziek, zoals Barok of Renaissance, brengt mij veel rust. Bach is voor mij al best modern.

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

Het klinkt misschien afgezaagd, maar mijn werk is mijn passie.

Wat zie je nog graag veranderen in de zorg?

Ik zie graag dat er meer gebruik wordt gemaakt van ervaringsdeskundigheid. Ook zou ik graag een inloopcentrum willen waar iedereen altijd welkom is. Waar mensen elkaar ontmoeten met koffie of thee en een koekje, cursussen volgen, werkervaring op doen, gebruik maken van computers en lezen over herstel.

Wat is je relatie met HVO-Querido?

Ik ben projectleider van het Herstelbureau. Ruim drie jaar geleden zijn we met 3 personen gestart. Inmiddels is het Herstelbureau uitgegroeid tot 14 medewerkers waarvan 12 vrijwilligers. We zijn allemaal ervaringsdeskundigen of ontwikkelen ons in die richting en willen – gemotiveerd door onze eigen herstellervaring – andere mensen met dezelfde achtergrond ondersteunen in hun herstelproces.



Welke stap heb ik vandaag bereikt?

Ben je benieuwd wat het Herstelbureau voor jouw herstel kan betekenen?

Kom langs, mail of bel naar het Herstelbureau. Je bent van harte welkom!

Inloop: maandagochtend 11:00-15:00u

Herstelbureau
Keizersgracht 252
1016 EV Amsterdam

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

Karla Nijens 06-53187002
Odette van der Heijden 06-27852058

Herstelactiviteiten

Herstelgroep

In de herstelgroep kom je (twee)-wekelijks bij elkaar om je gezamenlijk te verdiepen in diverse 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 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.

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.

Ook organiseert het Herstelbureau op verzoek **bijeenkomsten** rond diverse herstelthema's en 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.

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

Werken bij het Herstelbureau

Toen ik in december 2014 voor het eerst bij het Herstelbureau van HVO-Querido kwam, had ik m'n leven alweer aardig op orde. Het enige dat ontbrak, was de richting die ik op wilde met werk. Ik had voorheen als fondsenwerver bij een goed doel gewerkt. Een leuke baan waarin de werkdruk echter vrij hoog was. Na mijn aandoeニング leek een dergelijke baan voor mij niet meer haalbaar.

Na terugkomst van een reis door Afrika en mogelijk onder invloed van mijn toenmalige cannabisverslaving ontwikkelde ik in 2012 een bipolaire stoornis, ook wel manische depressie genoemd. Ik werd heel druk en begon met veel mensen te praten en allerlei projecten op te zetten. Dit ontaardde uiteindelijk in een psychose, waarbij ik de werkelijkheid niet meer van mijn eigen gecreëerde wereld kon onderscheiden. Ik werd voor 2½ maand opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis, zowel op de gesloten als op de open afdeling. Het was er verschrikkelijk en ik wilde alleen maar weg. En toch durfde ik aan het einde van mijn verblijf de wereld niet goed meer in.

Ik zakte in een diepe depressie. Deze duurde ruim een jaar. Ik woonde een groot deel van de tijd bij mijn ouders en ondernam weinig. Ik durfde niks meer, mijn schaamte voor alles wat er was gebeurd, was te groot. Ik vond mezelf een grote loser en kon me niet

voorstellen dat iemand dat ook maar anders kon zien. Pas toen ik de sleutel van m'n eigen woning kreeg, ging het beter met me. Ik kreeg weer een stukje eigenwaarde terug. Langzaam bouwde ik m'n dagelijkse routine op: boodschappen, koken, huishouden. Dit alleen al was een behoorlijke opgave. Alsof ik alles weer opnieuw moest leren. M'n hersenen werkten nog steeds vrij traag. In die tijd leerde ik ook mijn huidige vriend kennen. Dit heeft me een enorme boost gegeven en veel levenslust.

"Bij Paradiso werk ik in de garderobe, superleuk! Ik kan daardoor veel concerten zien".

Halverwege 2014 voelde ik me klaar om laagdrempelig vrijwilligerswerk te gaan doen. Zo kon ik me ook heroriënteren op de arbeidsmarkt. In de loop van dat jaar heb ik drie vrijwilligersbanen bij elkaar verzameld. Ik werk bij Gered Gereedschap, een stichting die opgeknapt gereedschap naar Afrika verscheept. Bij Paradiso werk ik in de garderobe, superleuk! Ik kan daardoor veel concerten zien. Als laatste werk ik bij HVO-Querido op het Herstelbureau in de functie van ervaringswerker. In deze rol vond ik eindelijk wat ik zocht: werk waar ik blij van word! Als ervaringswerker kan ik met mijn eigen herstelervaring andere mensen met dezelfde achtergrond ondersteunen in hun herstelproces.

Dit doe ik door vanuit het Herstelbureau mede herstelgroepen en –cursussen te begeleiden. Elke twee weken hebben we een vergadering op het Herstelbureau aan de Keizersgracht. Hier houden wij – zo'n 15 ervaringswerkers - elkaar op de hoogte van alle lopende activiteiten. HVO-Querido heeft mij een hele mooie kans geboden om onderdeel van het herstelteam uit te mogen maken. Daarnaast krijg ik diverse cursussen aangeboden om mij verder te ontwikkelen in dit vakgebied. En ook niet onbelangrijk: ik kom hier heel veel leuke en interessante mensen tegen.

In september begin ik met de opleiding TOED – Traject Opleiding Ervarings-Deskundigheid. Daarna ga ik op zoek naar een betaalde baan. Het lijkt me geweldig om uiteindelijk binnen een FACT-team in de psychiatrie te werken.



Yael Zwanink
Ervaringswerker 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 Nijnens (karla.nijnens@hvoquerido.nl, tel. 06-53187002).

Nieuws

Inloop Herstelbureau

Ben je benieuwd wat het Herstelbureau voor jou kan betekenen? Of zoek je op de maandagochtend een goede start van je week? Wil je een praatje maken met een ervaringsdeskundige? Of gewoon andere mensen ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee met een koekje?



Vanaf 5 oktober 2015 ben je op maandagen van 11:00 – 15:00 uur van harte welkom bij de inloop van het Herstelbureau aan de Keizersgracht 252 in Amsterdam!

Op de even weken kan je van 11:00 – 12:30 uur aanschuiven bij een groepje dat ervaringen uitwisselt rond diverse herstelthema's. Natuurlijk mag je ook alleen luisteren naar de ervaringen van anderen over hoe zij hun weg zoeken.



Daarnaast kan je een praatje maken met medewerkers van het Herstelbureau, kunnen we gezamenlijk een herstelspel spelen of kijken naar een inspirerende film.

En natuurlijk mag je gebruik maken van onze bibliotheek met boeken en tijdschriften over herstel.

Wil je niets doen en alleen maar even komen kijken? Ook dat kan. Je bent van harte welkom!

Het Herstelbureau zit op zolder (2 trappen op) en is daardoor helaas moeilijk toegankelijk als je minder goed ter been bent.

Bewonersinitiatief "Wijs naar huis"

"Wijs naar huis: kennis delen om je eigen (t)huis te hebben en te houden" is een initiatief



van Mike. Mike is 5 jaar dak- en thuisloos geweest. Hij heeft 2 jaar begeleid gewoond in een "herstartstudio" van HVO-Querido in Amsterdam. Sinds kort woont hij zelfstandig.

Mike: "ik heb voor mijn grootste problemen uiteindelijk een weg gevonden. Ik ben sinds 6 maanden clean en heb geen schulden meer. Ik heb echter van anderen gehoord hoe moeilijk het zelfstandig wonen na verloop van tijd kan zijn. Vooral eenzaamheid en terugval liggen op de loer. Door schaamte blijkt het moeilijk om hulp te vragen. En aan wie vraag je hulp? Bij zelfstandig wonen wordt de hulp juist afgebouwd".

Mike realiseert zich dat niet alleen hij mogelijk voor problemen zal komen te staan. Daarom wil hij in samenwerking met het Herstelbureau bijeenkomsten organiseren voor mensen die vlak voor de overgang naar zelfstandig wonen staan of sinds kort op zichzelf wonen.

Tijdens die bijeenkomsten kunnen mensen die al langer zelfstandig wonen hun kennis delen over hoe zij overleefd hebben zijn.

Mike: "Op mijn beurt zal ik na verloop van tijd mijn kennis weer overdragen aan de bewoners na mij".

Een uitgebreid interview met Mike is te lezen op: www.hvoquerido.nl/weer-een-toekomst-voor-jezelf.

Het programma van de bijeenkomsten "Wijs naar huis" ziet er als volgt uit:

Programma

18:30-19:15u	Samen eten (1 euro)
19:15-19:30u	Inloop met koffie/thee
19:30-21:00u	Gast spreker, vragen stellen, ervaringskennis uitwisselen
21:00-21:30u	Gezellig napraten
21:30-22:00u	Samen opruimen

Locatie en data in 2015

De bijeenkomsten vinden plaats bij SCIP, Keizersgracht 252, Amsterdam op 12 oktober, 9 november, 14 december (2^{de} maandag van de maand)

Voor vragen of aanmelding, mail naar p2p.wijsnaarhuis@gmail.com.

Met dank aan: Kwekerij Osdorp, Pompoen met Speck, Leger des Heils, SCIP, Herstelbureau en Ambulant Team Psychosociaal & Herstartstudio's van HVO-Querido.

Prijsvraag

Wie bedenkt een mooie naam voor deze nieuwe nieuwsbrief van het Herstelbureau? Stuur voor 15 november je inzending naar herstelbureau@hvoquerido.nl. De winnaar ontvangt de dvd "Gekkenwerk".



Colofon

Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief Herstel is een uitgave van het Herstelbureau van HVO-Querido.

Redactie

Yael Zwanink
Odette van der Heijden

Redactieadres

Keizersgracht 252
1016 EV Amsterdam
Tel. 06-27852058 (Odette)

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief
herstelbureau@hvoquerido.nl

Datum volgende nieuwsbrief

December 2015
Thema: feestdagen, hoe ga je er mee om?

Aanleveren van nieuws
Vóór 15 november 2015