

DE VRIJBRIEF

Nieuws van het Herstelbureau



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten

September 2016, jaargang 2, nummer 3



Verlies, rouw en verbinding

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

Deze Vrijbrief heeft als thema "verlies, rouw en verbinding". Hoe ga je om met verlies? Verlies van je gezondheid, je werk, je relaties, je huis, je dromen... Een aantal mensen vertelt hun verhaal. En natuurlijk leest u het laatste nieuws van het Herstelbureau.

Herstel is...

Verlies, rouw en verbinding. Rouw is een individueel proces, dat een mens door kan maken als gevolg van een verlies. Niet alleen een verlies door overlijden, maar ook bijv. door het verlies van werk of door een ongeval met zwaar letsel. Je kan dan rouwen om het feit dat je niet meer als vroeger kan functioneren.

Tenslotte kwam de aanvaarding. Ik pakte de draad weer op en dacht er niet meer de hele tijd aan. Het was er nog wel, alleen niet meer zo op de voorgrond.

Dit kan ook als gevolg van een lichamelijke of psychische kwetsbaarheid, maar ook door de bijwerkingen van medicatie die je er tegen neemt. Of door een geliefde of bekende die zich van je verwijdt door bijv. dementie, overmatig drank- en/of drugsgebruik of een verbroken relatie. Of door je eigen afscheid van een verslaving.

Ik heb alle van bovenstaande voor-

beelden en nog meerdere meegeemaakt. Ik zag steeds een zelfde patroon in het rouwproces. Er blijken 5 fases te zijn.

Eerst krijg je de ontkenning. Pal na het overlijden van een paar mensen wilde ik niet geloven dat ik ze nooit meer zou zien. Waarom was dit gebeurd?

Toen kwam de fase boosheid. Ik was boos, soms zelfs woedend. Het waren jonge mensen en het was niet eerlijk. Waarom moest ik dit meemaken?

Vervolgens krijg je het gevecht. Je probeert het dan te relativiseren. Ik ging denken: "misschien is ze wel veel bespaard gebleven en misschien ging het echt niet meer". Ik ging in ieder geval van alles bedenken om het voor mezelf acceptabel te krijgen.

Daarna kwam de fase somberheid of depressie. Alles wat ik had bedacht om het anders te bekijken hoefde voor mij niet meer. Het was zoals het was, niks meer, niks minder.

Tenslotte kwam de aanvaarding. Ik pakte de draad weer op en dacht er

Inhoud nieuwsbrief

Herstel is.....	1
Interview met Charlotte Wilson	2
Dakloos.....	3
Herdenkingsbijeenkomst druggebruikers.....	3
Herstelactiviteiten	4
Boekenrubriek	4
Het verhaal van Han.....	5
Nieuws van het Herstelbureau.....	6
- Het Herstelbureau	6
- Nieuwe medewerkster	6
- Twee nieuwe vrijwilligers	6
- De Vrijplaats	6
- Fietscourier gezocht	6
- Redactieleden gezocht	6
- Bibliothecharis gezocht.....	6

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



niet meer de hele tijd aan. Het was er nog wel, alleen niet meer zo op de voorgrond. Ik ging me de leuke en mooie dingen herinneren. Dat is ook het moment waarop ik weer verbinding kon maken en weer echt kon genieten van dingen. Mijn gevoel kwam weer terug en toen kon ik weer gaan leven.

Elmi



Interview met Charlotte Wilson

door Elmi



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 ben opgegroeid in Londen met mijn broer, zus en moeder. Mijn vader was niet in beeld. Mijn moeder heeft ons streng opgevoed. Ze hield veel van discipline. Je moest doen wat er gezegd werd en er was weinig ruimte voor mijn eigen ik. In 1986 kwam ik in Amsterdam wonen. Mijn ex-man heb ik in Amerika ontmoet.

Hoe zou je jezelf omschrijven?

Ik ben gepassioneerd en gedreven en dol op mijn werk.

Welke waarden vind jij als mens belangrijk?

Authentiek zijn (jezelf zijn) vind ik heel erg belangrijk, maar ook empathie en geloof in de kracht van de ander.

Hoe draag je die waarden uit in je dagelijkse leven?

Ik ben niet anders met collega's dan met bewoners. Ik mag zijn wie ik ben en dus ook op momenten kwetsbaar zijn. Daarnaast heb ik veel aandacht voor de mensen waarmee ik werk. Zowel bewoners als collega's zie ik beiden graag tot hun recht komen. Bewoners hebben recht op het beste: goede zorg en aandacht. Zij zijn vaak veel gekwetst en veel hebben verloren, mede daarom is het fijn als zij tot hun recht kunnen komen.

Ik hou van krachtgericht werken, het zoeken naar krachten en talenten. Bij de bewoners niet alleen hun kwetsbare kant zien, want ze zijn meer dan hun ziekte. Ook houd ik me bezig met hoe er wordt omgegaan met bewoners en ook meer in het algemeen: hoe ga je om met mensen?

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

Reizen. Amerika vind ik een fantastisch land. Ook Japan en Birma. Verder houd ik van kunst en fotografieren. En dan heb ik mijn lieve hond Bonnie, een Chihuahua, waar ik echt dol op ben en waar ik ook veel plezier aan beleef. En natuurlijk mijn dochter van 28 die stewardess is en waar ik erg trots op ben.

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

Om me vroeger in de avond te kunnen ontspannen blowde en dronk ik. Ik was een gescheiden en alleenstaande moeder en mijn werk was zwaar. Ik was ongelukkig. Ik zat thuis en was mijzelf zo zat! Ik was 30 en ben toen radicaal gestopt, zowel met blowen, drinken en roken. Dat is het beste dat ik ooit voor mijzelf gedaan heb. Nuchter en helder kwamen er minder prettige herinneringen naar boven en ben ik dingen gaan verwerken. Toen begon ik aan een ontdekkingsreis, namelijk "Wie is Charlotte?". Ik ging me steeds beter voelen. Ook van de scheiding van mijn nu ex-man heb ik moeten herstellen. Daarnaast kreeg ik op mijn 50^{ste} na een borstonderzoek te horen dat er 3 verdachte plekjes waren gevonden. Na verder onderzoek was er nog onduidelijkheid en werd ik erg bang dat het mis was. Hoewel de uitslag uiteindelijk gunstig was heb ik wel moeten herstellen van die onzekere angstige periode van wachten en geconfronteerd worden met leven en dood.

"Ik zat thuis en was mijzelf zo zat! Ik was 30 en ben toen radicaal gestopt, zowel met blowen, drinken en roken. Dat is het beste dat ik ooit voor mijzelf gedaan heb".

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

Aandacht van een ander ontvangen. Zo is Jasper mijn teammanager een echte steunpilaar. Daarnaast is structuur voor mij belangrijk. Ontspanning in de dagelijkse hectiek doe ik door buiten een blokje om te lopen of, toen Harry onze huiskat nog leefde, hem te aaien. Thuis ontspan ik mij door Bonnie en door lekker eten te koken.

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

Mijn dochter, die komt dan langs en zegt "zal ik koken vanavond?" of neemt mij mee uit eten. Daarnaast mijn hond Bonnie met haar puurheid en de liefde die ze geeft. Maar ook sommige collega's die werk overnemen zodat ik niet alle touwtjes in handen hoeft te houden. Mijn vrienden, waarbij ik mijzelf kan zijn en mijn verhaal kwijt kan. Maar ook humor en m'n

geloof in dat er altijd hoop is. Ik heb mij verdiept in het Boeddhisme waarin alle ervaringen nut hebben. Mijn werk geeft mij ook afleiding in moeilijke tijden. Daarnaast geeft wandelen in de natuur mij kracht.

Wat moeten anderen juist niet doen om je te helpen?

Anderen moeten mij vooral niet gaan pushen, want dan word ik boos en kan ik heel erg fel zijn.

Hoe kan je jezelf het beste helpen?

Door ruimte voor mezelf te creëren, even een time out. Dan kan ik rustig bedenken waar ik invloed op heb en waar niet. De dialoog aangaan met mezelf.

Wat zie je graag veranderen in de zorg of begeleiding?

Het is belangrijk dat binnen de zorg en begeleiding meer aandacht komt voor verlies en rouw.

1. Bij bewoners. Bewoners zijn in hun leven veel kwijtgeraakt. Als ik naar hun verhalen luister, kan ik alleen maar respect voelen voor dat iemand nog overeind staat. Een goede relatie opbouwen en authentiek zijn, elkaar leren kennen, dan kan vertrouwen ontstaan. Vanuit empathie en oprechte compassie ontstaat de veiligheid waarin mensen hun verhaal durven te delen en komen zij meer in hun kracht
2. Bij begeleiders. Ik zou thema's als verlies en rouw graag meenemen in de werkbegeleiding van collega's bij het omgaan met emoties.

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

Ik zou graag een eigen zorgvoorziening runnen, een soort boerderij met dieren, veel warme aandacht en goed eten. Maar ik ben ook nu heel tevreden met mijn werk en de mensen om mij heen.

Hoe ben je in contact gekomen met het herstelbureau?

Samen met het herstelbureau, een aantal bewoners en begeleiders hebben we na een aantal workshops een werkgroep bejegening gevormd. Binnenkort wordt als eerste resultaat de Complimentenmiddag georganiseerd, een middag waarin het de uitdaging is om d.m.v. spel te ervaren hoe je anders naar elkaar kunt kijken, meer vanuit kwaliteiten.

Wat is je relatie met HVO-Querido?

Ik ben zorgcoördinator op woonlocatie de Batjan.



Dakloos

Op 18-jarige leeftijd koos ik er voor om uit huis te gaan. Het leven op straat was zwaar en ik miste vooral een huis. Niet mijn ouderlijk huis, want ik vond het eigenlijk wel ok op straat. Maar een thuisgevoel, ergens waar je je welkom voelt en iemand die er echt voor je is. Ik wist dat ik dit thuis niet kon krijgen en vond dit stukje in foute vrienden. Dus vrienden die eigenlijk alleen maar misbruik van mij maakten. Hier was ik me ook in die tijd wel van

bewust, alleen was het beter dan die eenzaamheid. Langzaam heb ik ook afscheid kunnen nemen van die verkeerde vrienden en wat vrienden kunnen vinden die mijn grenzen en wensen kunnen accepteren. Afscheid nemen van mijn huis en vrienden was een heel verdrietige en pijnlijke keuze en het heeft jaren geduurd voordat ik het gemis niet meer elke dag voelde. Nu mis ik het ook nog wel eens die heftige tijd, al zou ik er nooit meer naar terug willen.

Marjan

"Stigma van mensen en middelen", thema herdenkingsbijeenkomst druggebruikers

Tijdens *International Drug Users Remembrance Day* worden over de hele wereld mensen herdacht die overleden zijn ten gevolge van drank- of drugsgebruik, of de bestrijding daarvan. Op donderdag 21 juli organiseerden Belangenvereniging Druggebruikers MDHG en het Drugs-pastoraat voor de vijfde keer een herdenkingsbijeenkomst in Amsterdam. Het thema dit jaar was "Stigma van mensen en middelen". Het aantal sterfgevallen als gevolg van een overdosis is in Nederland klein, maar vanwege het stigma dat aan drugs en druggebruikers hangt overlijden toch veel mensen indirect door het gebruik van deze middelen. Zo zorgen stigmatisering en criminalisering dat mensen niet de hulp vinden die zij nodig hebben.

De keynote lezing werd verzorgd door Jos Oude Bos. Jos is ervaringsdeskundige, actief binnen onder andere Stichting Drugsbeleid en het Zwarte Gat, een kennisnetwerk dat is ontstaan uit de gezamenlijke cliëntenraden in de verslavingszorg. Naast Jos hebben andere voormalige en actieve druggebruikers verteld over het verlies van naasten en wat stigma met mensen doet.

Vanuit het Herstelbureau van HVO-Querido was ik daar aanwezig met Elmi, een vrijwilligster van ons. Bij binnenkomst was er de gelegenheid om een broodje en een drankje te nemen. Voor de bijeenkomst werden er op een scherm foto's getoond van de mensen die helaas de strijd tegen drugsgebruik hebben verloren. In de zaal zaten mensen die op de één of andere manier een band hadden met de mensen die werden getoond op het scherm.

Er waren verschillende sprekers wel of niet verslaafd geweest aan drugs en tussen de sprekers door werd dit om-

lijst door een prachtig trompetspel gespeeld door David Chassé.



Na de sprekers werden de namen opgenoemd van de mensen die ons het afgelopen jaar ontvallen zijn en er was voor iedereen uit de zaal de gelegenheid om een kaarsje voor deze mensen aan te steken. Daarna werd iedereen in de gelegenheid gesteld om een kaarsje aan te steken voor iedereen die niet genoemd is en daarbij de naam te noemen en eventueel de reden.

Ik heb dit ook gedaan voor 4 mensen die helaas zijn overleden door drugsgebruik. Dit was emotioneel maar ook mooi om deze mensen op deze manier te kunnen herdenken.

Als afsluiting werd er gevraagd of er nog mensen waren die iets wilden delen en dit werd ook gedaan.

En als laatste sloot Elmi af met dit prachtige gedicht:

*Het leven brengt je soms verdriet en droefheid op je pad.
Ook soms iets wat je liever niet of anders had gehad
Maar leidt de weg die je moet gaan naar een onbegaanbaar punt.
Zo'n punt waarop je denkt dat je haast niet verder kunt.
Dan is daar plots dat andere pad een zijweg smal en klein.
Die toen men hem gevonden had een hoofdweg bleek te zijn.
Dan blijkt gewis en zeker al ben je nog zo moe.
Hij leidt je door de duisternis naar je verdere leven toe.*

Deze middag was zeer emotioneel en confronterend voor mij. Maar toch ook heel mooi en bijzonder dat we deze mensen op deze manier hebben kunnen herdenken. Dit maakt ook dat ik niet mag vergeten waar ik vandaan kom en dat ik zo ontzettend dankbaar ben dat ik nog leef! Het had namelijk ook zomaar andersom kunnen zijn; dat er iemand voor mij een kaarsje aan had gestoken...

Tamara Hollink
Ervaringsdeskundig trainer/coach
Herstelbureau



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 9 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.

De Vrijplaats

Op donderdagen van 10:00-12:00 uur kan je bij het Herstelbureau binnenlopen voor een kopje koffie, om anderen te ontmoeten, samen een film te kijken of te luisteren naar een herstelverhaal en ervaringen uit te wisselen.

Themabijeenkomsten en herstelspellen

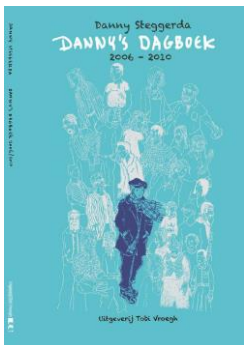
Het Herstelbureau organiseert op verzoek bijeenkomsten rond diverse herstelthema's. Ook hebben we een aantal herstelspellen om op speelse wijze met elkaar in gesprek te gaan over herstelervaringen.

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.

Boekenrubriek



In het in 2016 verschenen "Danny's Dagboek 2006-2010" wordt Danny Steggerda, die de diagnose schizofrenie heeft, gevolgd bij zijn reis door de Haagse wel-

zijns wereld. Het bijzondere is dat Danny uitspraken en gebeurtenissen vier jaar lang in een speciaal dagboek noteerde waarin hij bij elke gebeurtenis een strip tekende.

Danny vertelt: "Ik ben in 1971 geboren in Den Haag. Ik heb een zonnige jeugd gehad met lieve ouders". "Mijn vader was schilder dus materialen waren binnen handbereik. Ik ging naar de Vrije School aan de Waalsdorperweg waar ik het ook naar mijn zin had. Daarna naar de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag. Van daaruit ben ik zelf verder gaan tekenen en schilderen, en heb ik geschreven aan: Danny's Dagboek". Hij publiceerde in diverse magazines voor en door psychosegevoelige mensen. Momenteel is hij huistekenaar en gastheer bij de St. Anton Constandse.

Danny heeft een voorliefde voor strips. Danny: "Eén van mijn dromen is om



iets te doen met strips publiceren of een eigen tijdschrift opzetten". Met Danny's Dagboek komt zijn droom letterlijk uit: een heus en serieus geïllustreerd stripdagboek, waarin hij een zeer eerlijk zelfportret schetst, en dat op tragikomische wijze verslag doet van vier jaar uit het leven van een tobber met zelfspot. Naast de Haagse welzijns wereld vertelt hij ook over zijn 'gedoe' met zijn vreselijke buurvrouwen, die altijd wat te zeiken hebben; hij vertelt over zijn telefonades met medepatiënt Marianne, de gesprekken met zijn therapeuten, psychofarmaca en gevoelens van eenzaamheid. Na-

dat hij oprabbelt uit een fikse crisis, vraagt hij zich af wat 'herstel' eigenlijk inhoudt. Zoals een goede vriendin van hem zei: "Danny ontroert, zet aan tot nadenken en neemt het licht en de duisternis zoals ze zijn."

Danny's tekenstijl is nogal timide, maar als je goed op de gezichtjes let, kom je aardig wat over hem te weten!

Threes

Danny's Dagboek 2006-2010, ISBN: 9789078761518, prijs: € 17,50, te bestellen bij Uitgeverij Tobi Vroegh

Verhaal van Han

door Marjan



Nee, ik was er van overtuigd dat ik nooit clean zou worden en wilde dat ook eigenlijk niet. Toch ben ik nu 7 jaar clean. Daarvoor heb ik van mijn 19^{de} tot mijn 55^{ste} van alles gebruikt. Het begon met stappen en feesten in het weekend met bier en hasj. Via vrienden kwam ik in een periode dat ik in de ziektewet liep in aanraking met heroïne. En vervolgens ook met coke.

Tussendoor ben ik wel 30 keer opgenomen geweest om af te kicken. Het was bijkomen en weer gebruiken. Ik wilde wel stoppen, maar was machteloos. Ik moest gebruiken. Ik ben door gegaan tot ik echt niet meer kon. Als je ouder wordt, dan heb je ook minder energie. Ik kwam steeds meer in een neerwaartse spiraal, het bracht me niks meer, het gebruik. Toen werd ik in elkaar geslagen omdat ik tegen iemand op botste. Dat is mijn redding geweest. Ik voelde mij zo rot. Met gebroken ribben kwam ik bij de arts van de Jellinek die mij doorstuurde naar de crisisopvang en vervolgens naar de dagbehandeling. Sindsdien heb ik niet meer gebruikt.

4^{de} dag detox

Ik ben uitgeput, binnen zitten valt me zwaar. Ik schijn veel zinnige dingen te zeggen waar anderen van de groep ook wat aan hebben. Ze nemen me serieus. Ik wil een planning voor buiten maken om structuur op te bouwen.

Toen ik stopte met gebruiken viel ik in een gat omdat ik niet meer de hele dag bezig was met scoren. Bij de crisisopvang kreeg ik ondersteunende medicatie zoals methadon. Direct daarna ging ik door naar de dagbehandeling van de Jellinek. Anderhalf jaar ben ik daar gebleven en zo had ik 's ochtends ook mijn loopje. Naar bed, wakker worden en naar de deeltijd gaan.

Ik was al 2 jaar clean toen de methadon er afging. Dat was verschrikkelijk. Ik kreeg een heel kort lontje. Ook kon ik maandenlang niet meer slapen en ging 's nachts wandelen. Gek werd ik er van!

Vanuit de deeltijd heb ik structuur opgebouwd in mijn leven. Dat is heel erg belangrijk, structuur. Structuur is er nu met bijv. sporten en afspraken met vrienden en kennissen. Het leven heeft een beetje vorm gekregen. Ik kan nu nog moeilijk omgaan met lege dagen, dat vind ik verschrikkelijk. Ik accepteer het maar gewoon. Het leven om mij heen is niet veranderd. Ik ben veranderd, dus ik kan er mee omgaan. Dat geeft ook een hoop rust.

Ik kan de kleine dingetjes in mijn leven nu veel meer waarderen. Mijn kracht is om altijd dicht bij mezelf te blijven. Gewoon leuke dingen doen, daar krijg ik veel energie van. Ik sport en help andere mensen. Ik sta heel anders in het leven nu. Voorheen leefde ik heel geïsoleerd. Enkel maar bezig zijn met mijn verslaving, ik had geen leven eigenlijk. Ik had met iedereen altijd ruzie. Ik had altijd gesteggel en was onbetrouwbaar. En het ging altijd om geld als ik afspraken had. Het is heel fijn dat het vertrouwen nu weer terug is. Ik vind het leven best leuk.

7^{de} dag detox

Ik ben onrustig. Een ruzie aan tafel om niks ontaardde in een woedeuitbarsting. Ik flipte totaal. Heeft volgens mij met de medicatie te maken. Morgen met de dokter praten.

Clean zijn is ook een rouwproces. Je bent wel je beste maatje kwijt. Je moet met je leven leren omgaan wat niet altijd leuk is. Dus moet je wel met je dingen aan de slag gaan. En dat is in het begin heel erg moeilijk. Vandaar ook dat ik het niet zelf alleen kon, dus ging ik 6 tot 8 keer in de week ik naar de NA groep (Narcotics Anonymous). En waar ik overdag tegen aan liep, kon ik dan 's avonds weer delen met andere mensen. Ik heb daar in het begin vooral veel steun gevonden.

Als ik nu ergens tegenaan loop of ergens van baal, situaties waarin ik vroeger zou gaan gebruiken, dan helpt het mij vooral om er met anderen over te kunnen praten. Als ik in mezelf blijf keren dan wordt mijn hoofd heel erg onrustig. Dus ik probeer het wel tegen vrienden en familie te vertellen.

Het is soms nog steeds moeilijk hoor, als ik met dingen zit, maar ik zoek het nu ook in de actie. D.w.z. een oplossing proberen te zoeken als ik een vervelend bericht krijg of een rekening. Dit kan mijn hoofd weer gek maken, maar ik weet gewoon als ik er een actie aan zet en ik ga bellen en afspraken maken, dan komt die rust na 1-2 dagen weer in mijn hoofd terug.

Dus geen paniek meer als er wat gebeurt.

Ik realiseer me heel goed dat de weg terug erg kort is. Als ik een biertje of dope pak, zit het zo weer in mijn systeem en heb ik 3 maanden trek. Gelukkig heb ik niet meer zo veel last van die verschrikkelijke trek. Het heeft wel een plek gekregen.

Ook het Herstelbureau is voor mij helpend in mijn proces om clean te blijven. Ik deel mijn ervaringen en vertel waar ik mee bezig ben. Dat geeft mij ook weer rust in mijn hoofd. Er komen goede dingen uit, en er is veel herkenning. Daarnaast vertel ik mijn verhaal het liefst aan andere mensen met een verslaving in de hoop dat zij iets aan mijn verhaal hebben. Hen hoop te geven dat clean worden mogelijk is, zelfs na 36 jaar.

8^{ste} dag detox

Mijn moeder nam de telefoon niet op. Ik heb de staf gevraagd of ik naar haar toe mocht. Ze lag op de grond van haar kamer. Als ik een paar uur later was gekomen, zou ze dood zijn geweest, zei de arts. In het ziekenhuis krijg ik van mijn familie de schuld van alles. Ik begrijp er niets van. De hele dag conflicten gehad, met de groep, met de staf, met de familie.

Mijn moeder is altijd voor mij blijven zorgen. Ik was haar oogappeltje. Toen ik clean was en mijn moeder in een verzorgingstehuis terecht kwam ben ik voor haar gaan zorgen. De laatste 2-3 jaar van haar leven ben ik er voor haar geweest. 3-4 keer in de week ging ik bij haar op bezoek en gingen we samen wandelen. Het vertrouwen van mijn familie is weer terug en het contact is hersteld. Dat geeft rust.

9^{de} dag detox

Zware dag. Trek. Clean gebleven.

Ik denk nu nog wel eens, als er de mogelijkheid was geweest om door te gaan, dan was ik door gegaan. Maar ik had mijn dieptepunt bereikt en ik was er klaar mee. Ik ging er voor om clean te worden. En dat is gelukt. En tot op de dag van vandaag lukt het me nog steeds. Ik blijf verslaafd, maar kan er steeds beter mee omgaan. Ik kan het nu wel aan om mensen te zien drinken en anderen aangeschoten of dronken te zien worden, maar ik heb ook grenzen. Als het te gek wordt, dan ga ik gewoon weg. Ik ga mezelf niet uitdagen. Ik accepteer dingen ook als ze niet leuk zijn, want ik blijf toch het lichtpuntje zien.

Nieuws van het Herstelbureau

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.

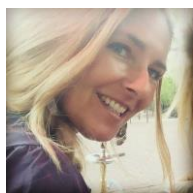


Het Herstelbureau is onderdeel van HVO-Querido.

E-mail: herstelbureau@hvoquerido.nl
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 Nijnens (karla.nijnens@hvoquerido.nl, tel. 06-53187002).

Nieuwe medewerkster



Het Herstelbureau heeft vanaf 1 juli een nieuwe medewerkster Tamara Hollink. Tamara stelt zich aan je voor.

Mijn naam is Tamara Hollink en ik werk sinds 11 juli 2016 als trainer/coach voor het Herstelbureau. Daarnaast werk ik mee aan het project 'Samen aan de slag met eigen regie', waar we op verschillende locaties van HVO-Querido in kaart gaan brengen, hoe eigen regie bij de cliënten en begeleiders leeft en of dit "ingebod" is in het dagelijkse zorgsysteem.

Ik heb jarenlange ervaring als cliënt in de psychiatrie en verslavingszorg. Ik ben nu ruim 7 jaar werkzaam als ervaringsdeskundig begeleider en heb bij diverse instellingen gewerkt. Van o.a. gesloten afdelingen tot FACT-teams. Ik ben docent geweest op het ROC in Veghel voor de module 'Ervaringsdeskundigheid'. Ook ben ik 2 jaar coach geweest op de opleiding 'Howie the

Harp'. Daarnaast heb ik gewerkt als HEE-docent bij het Trimbos Instituut en diverse trainingen en voorlichtingen verzorgd. In 2012 heb ik mijn diploma Maatschappelijke Zorg behaald.

Ik vind het heel bijzonder dat ik deelnemers mag ondersteunen en mag begeleiden in hun herstelproces. Dat de cursusruimte een plek is waar ze zich veilig voelen en gehoord worden, kortom een plek waar ze zichzelf kunnen EN mogen zijn! Het geeft mij altijd een voldaan gevoel (ook al zijn de stapjes misschien nog zo klein op weg naar herstel), als ik zie dat de deelnemers zich door de cursussen en trainingen weer bewust worden van hun aanwezige kwaliteiten en hun eigen kracht weer terugvinden.

We wensen Tamara veel succes in haar nieuwe functie!

Twee nieuwe vrijwilligers

Het Herstelbureau heeft 2 nieuwe vrijwilligers, Cindy Hamersma en Paul Edwin Meijer. Zij gaan ons, met inzet van eigen ervaringen, ondersteunen bij onze herstelactiviteiten zoals cursussen, voorlichtingen, workshops en herstelgroepen op de diverse locaties van HVO-Querido. Daarmee werken ze ook aan de ontwikkeling van hun ervaringsdeskundigheid. We wensen Cindy en Paul veel succes!

Vrijplaats



Op donderdagen van 10:00-12:00 uur is er bij het Herstelbureau "De Vrijplaats". Tijdens De Vrijplaats

- kan je binnenlopen om bijv. vragen te stellen over het Herstelbureau.
- kan je gezellig een kopje koffie drinken met een koekje of wat fruit.
- kan je met de anderen ervaringen uitwisselen rond zelf ingebrachte thema's.
- kan je gezamenlijk een film kijken of naar een gastspreker over een herstelthema.

Kom gezellig langs. Je bent van harte welkom!

Facebook



Volg het Herstelbureau op facebook: www.facebook.com/herstelbureauhvoquerido (en vergeet niet ons te 'liken'...).

Fietscourier gezocht

Het Herstelbureau zoekt een fietscourier die 4x per jaar De Vrijbrief, nieuwsbrief van het Herstelbureau, langs de locaties van HVO-Querido brengt.

Ben je geïnteresseerd in deze vrijwilligersklus? Neem dan contact op met Karla Nijnens (karla.nijnens@hvoquerido.nl, tel. 06-53187002).

Redactieleden gezocht

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. Heb je Interesse? Mail naar herstelbureau@hvoquerido.nl.

Bibliothecaris gezocht

Het Herstelbureau zoekt een vrijwilliger die de bibliotheek van het Herstelbureau wil inrichten en beheren.

Ben je geïnteresseerd? Neem dan contact op met Karla Nijnens (karla.nijnens@hvoquerido.nl, tel. 06-53187002).

Colofon

De Vrijbrief

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

Redactie

Yael Zwanink, Marjan de Jong, Elmi Minoek, Threes Hoekstra-Temel, Odette van der Heijden

Redactieadres

Het Herstelbureau
Sarphatistraat 41^{II}
1018 EW Amsterdam
Tel. 06-27852058 (Odette)

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief
herstelbureau@hvoquerido.nl

Volgende nieuwsbrief

Verschijningsdatum: december 2016
Thema: "diversiteit ,stigmatisering & eigen kracht"

Aanleveren van nieuws of verhalen
Vóór 15 november 2016