

DE VRIJBRIEF

**ALLES VERANDERT
VOORTDUREND
EN DAT
ZAL ALTIJD
WEL ZO BLIJVEN**

Loesje

Nog meer veranderingen

In het vorige nummer van De Vrijbrief liet ik weten dat er twee nieuwe medewerkers gaan starten bij het Herstelbureau. Ronald Muijlwijk is inmiddels gestart en voortvarend aan de slag gegaan als trainer. Friso Liesker vertelt in dit nummer dat hij niet langer stagiair is bij ons, maar een baan heeft bij GGZ NHN. We wensen hem daar een heel fijne tijd, plezier en wijsheid!

Meer veranderingen. Kim Sjoerdsma gaat ook aan de slag als trainer bij ons. Ze doet de parttime opleiding Howie the Harp en gaat 3 dagen per week bij ons groepen en trainingen faciliteren. En Masja Abarow is binnenkort onze office manager.

We gaan ook afscheid nemen van een trouwe medewerker: Elmi gaat na 6 jaar bij ons weg. Wat hebben we een toptijd gehad samen! We gaan Elmi missen en zijn ook enorm trots op alles wat ze heeft bereikt en doet. Dat laten we natuurlijk niet ongemerkt voorbij gaan. Het afscheid van Elmi staat gepland.

En alsof dat allemaal nog niet genoeg is, meer nieuws: het Herstelbureau gaat verhuizen!

Mensen die vaker langskomen op onze eigen locatie hebben het al geruime tijd gemerkt, we barsten uit de ruimte. Het groeiende team, al de mensen die meedoen met groepen en trainingen die we hier organiseren, het past gewoon niet meer. Eind van de zomer pakken we onze spullen in en nemen we afscheid van deze mooie ruimte bij De Waterheuvel. Net als Friso en Elmi gaan we verder, nieuwe stappen, nieuwe wegen en nog veel meer nieuws, waarover de volgende keer meer!

Karla Nijens
Teammanager Herstelbureau



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten



Inhoud nieuwsbrief

Column Lucien.....	2
Howie the Harp 2 Amsterdam.....	2
Mindfulness bij herstel.....	3
De Vrijplaats	3
Friso: Uit de stage in een baan	4
Honest, Open and Proud (HOP).....	6
Overzicht programma Herstelbureau .	7
Uitleg activiteiten Herstelbureau.....	8
Info en colofon	8



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

Column

Tip van Lucien: maak gebruik van het Herstelbureau bij tegenslag

Maart roert zijn staart, april doet wat het wil.

Als ik dit schrijf, is dat (nog) van toepassing, als dit uitkomt is het waarschijnlijk al weer wat later in het voorjaar.

Deze spreekwoorden geven echter heel goed aan, hoe het vaak met beginnend herstel gaat: vlak voordat het echt goed gaat, wordt het soms nog best zwaar. Andersom is het ook wel eens het geval: vlak voordat het helemaal misgaat,

lijkt het allemaal heel goed te gaan.

Ik ken uit eigen ervaring die momenten. Ook in een goed herstel verhaal kom je ze volgens mij wel tegen.

Op dat soort moeilijke momenten is het goed te beseffen dat er andere mensen zijn, die ervaringsdeskundig zijn. Dat vind ik de kracht van het Herstelbureau, de vrije inloop op donderdagochtend, die de Vrijplaats wordt genoemd, en de WRAP opfrisbijeenkomsten op woens-

dag in de oneven weken. Uiteraard moet je voor dat laatste wel een WRAP-cursus hebben gevolgd, wat ik iedereen aan kan raden, die dat nog niet gedaan heeft.

Niet dat ik beweer dat wat voor mij werkt, voor een ander perse ook zou moeten werken. Maar voor wie er wel wat aan heeft, de hulpmiddelen zijn er, maak er gebruik van.

Lucien

Howie the Harp 2 Amsterdam gaat eind september 2019 van start!

De opleiding Howie the Harp™ tot professioneel ervaringsdeskundige start een tweede opleidingsjaar in september 2019.

Deze eenjarige opleiding is bedoeld voor mensen die eigen ervaring hebben in de psychiatrie, verslavingszorg of op psychosociaal gebied. Voor mensen die werken aan hun herstel en hun ervaring professioneel willen inzetten om anderen te ondersteunen bij herstel.

Data informatiebijeenkomsten voor het fulltime traject:

- Maandag 3 juni:
14.00 -15.30 uur
- Maandag 24 juni:
14.00 -15.30 uur

Locatie:

Leslocatie Howie the Harp Amsterdam
p/a Aalbersestraat 244
(zij-ingang Sam van Houtenstraat; houten poort)
1067 GM Amsterdam

Geef je op voor de informatiebijeenkomsten via www.howietheharp.nl.

Informatie & vragen?

Richard van Vliet:
06 10529394
richard.van.vliet@pameijer.nl



Een nieuwe training bij het Herstelbureau: Mindfulness inzetten bij herstel

Wat is Mindfulness?

Met aandacht & mildheid kijken naar wat zich aandient. Bewust zijn van wat er zich afspeelt in je hoofd, je hart, je lichaam.

Mindfulness helpt je om datgene wat je ervaart -hoe moeilijk en ellendig ook- te verdragen. Door stil te staan geef je jezelf



WJlifehacks

ruimte, tijd en vrijheid om keuzes te maken die bij jou passen.

Mindfulness is goed inzetbaar bij herstel. Oefenen in een (herstel)groep vergroot je zelfkennis en draagt bij aan zelfregie en empowerment. De lessen worden gegeven door een trainer met ervaringsdeskundigheid.



De training is 9 achtereenvolgende weken en duurt 2 uur per bijeenkomst.

Er zijn geen kosten aan verbonden

De groep is tussen de 6 en 10 deelnemers groot.

Meer informatie en opgave:

herstelbureau@hvoquerido.nl

Of bel naar Ronald Muijlwijk: 06-2113 2423

De Vrijplaats

Al weer bijna 3 jaar is er op donderdagochtend een open inloop genaamd "de Vrijplaats". Dit is een open inloop, dat wil zeggen dat iedereen van harte welkom is om ons en anderen te ontmoeten.

Er is geen vast programma of format, je kunt gewoon binnenkomen en op ongedwongen manier met aanwezigen in gesprek gaan over dingen die jou bezighouden. Ook kun je bij de aanwezige medewerkers terecht voor informatie over (de activiteiten van) het Herstelbureau, ontwikkelen van erva-

ringsdeskundigheid of vrijwilligerswerk bij ons.

Soms bekijken we een film, luisteren we naar muziek of spelen we een spel. Leuke, laagdrempelige manieren om met elkaar in gesprek te raken. Ook zijn er wel eens bijeenkomsten met een thema of is er een gastspreker.



Geen zin om te praten? Er is een goed gevulde boekenkast met literatuur over herstel, er-

varingskennis/-deskundigheid, zorg, GGZ etc.

Er is altijd koffie, thee en fruit. Jullie worden van harte welkom geheten door Paul Edwin en Alex, medewerkers van het Herstelbureau met ervaringsdeskundigheid.

Voel je welkom en voel je vrij om binnen te lopen elke donderdag op elk gewenst tijdstip tussen 10.00 – 12.00 uur.

Adres: Sarphatistraat 41-2 (geen lift).

Tot ziens!

Met Howie the Harp™ aan de slag als ervaringsdeskundige. Friso begon als stagiair maar kreeg al snel een baan.

Uit de stage in een baan

Toen ik op maandag 4 maart als stagiair van Howie the Harp bij Het Herstelbureau begon, had ik geen idee dat 10 april al mijn laatste stagedag zou zijn. De reden dat ik vertrek kon niet beter zijn: ik heb een baan gevonden! Bij GGZ-NHN. Prachtige werkgever. Ik begin op 15 april als ervaringsdeskundige bij de Herstelwerkplaats in Schagen, en na een paar maanden kan ik aan de slag in Den Helder.

Ik stond er zelf van te kijken, zo snel als dat ik gegaan. Toch heb ik in die korte tijd dankzij mijn nieuwe collega's Karla, mijn stagebeleidster Stéphanie, Alex en Ronald best een hoop nieuwe (leer)ervaringen op mogen doen. Een paar voorbeelden.

Zo mocht ik de eerste dag mocht ik meteen al meedraaien met de "Verslavingsgroep". Ik nam enthousiast deel door af en toe eigen ervaringen te delen en of vragen te stellen aan de deelnemers, allemaal mannen. Na afloop vroeg ik feedback aan Alex. Die gaf aan dat dat okay was maar ik begreep tegelijkertijd ook dat ze normaliter veel ruimte laten aan de dynamiek in de groep, en de wending die dat kan opleveren. Okay. Genoteerd. Eerste leermomentje!

Ik luisterde braaf

Met Stéphanie ging ik mee naar De Tour. Weer een heel ander soort groep, gemengd en met veel verschil in niveau.

De deelnemers – deels bewoners en deels mensen die aanlopen – kunnen zelf een thema inbrengen waarover ze willen spreken. Dat kan iets zijn waar ze mee worstelen en dan kan het prettig zijn om te horen hoe de verschillende tafelgenoten daar over denken; Wijs geworden, luisterde ik vooral en ik keek hoe Stéphanie de groep leidde. Ik hoorde hoe ze haar taal aanpaste aan de doelgroep, met duidelijke uitleg en eenvoudige woorden.

Ik heb ook meegedaan aan de creatieve activiteit Kleur je Leven, eveneens met Stéphanie. Een deelneemster vertelde dat ze een nare ervaring had gehad met een de taxichauffeur die haar naar het Herstelbureau had gebracht. Ze had geprobeerd uit te leggen wat die activiteit inhield en toen had de chauffeur verder niets meer gezegd. Ze was er ontdaan en verdrietig van. Dus we speelde de situatie na, met mij als chauffeur. Dat greep haar opnieuw aan. We gingen er op in en onderzochten waar haar gevoel vandaan kwam en hoe ze anders had kunnen reageren. Dat gaf haar verluchting.



Nestor Harrie van Haaster

Erg leerzaam vond ik ook het interview dat Alex had met Harrie van Haaster, zo'n beetje de nestor van het ervaringsdeskundige onderwijs in Nederland. Hij houdt kantoor in het pand op dezelfde verdieping waar Karla ooit het Herstelbureau startte. Historische grond dus! Het gesprek ging over de voortgang van de website Herstel Werkt, waar Van Haaster ook een rol in speelt. Die site biedt met alle aanbieders van herstelgerichte activiteiten een overzicht van het aanbod in de wijken van Amsterdam. Ook zijn daar verhalen van ervaringsdeskundigen te lezen en je vindt er Cursussen voor Ervaringsdeskundigheid op verschillende niveaus.

Een mooi project maar ook met een eigen dynamiek, begreep ik. Ik leerde Harrie kennen als een gedreven mens en als een ware bron, die zijn wortels heeft in de cliëntenbeweging. Enthousiast liet hij ons de website zien van de Canon Cliëntenbeweging GGZ zien.

Tien jaar (Je Eigen Stek)

Tip van Karla. 10 jaar JES. Daar viel ik met mijn neus in de vega-bitterballen, wat voor mij goed uitkwam. Mooie verhalen van hoe mensen die lang op straat hebben geleefd weer aansluiting vinden bij een woongemeenschap. Ik had er geen andere missie dan alles aan te horen en ervaren. Ook weer super leerzaam. Ik deed mee aan een workshop over zelfbeheer en de haken en

ogen daarvan. Voor mij een totaal nieuwe wereld. Aardige en behulpzame mensen, die me meteen accepteerden. Ik maakte nadien nog een praatje met HVA-onderzoeker Max Huber, die daarover net een nieuw onderzoek had afgerond. Ik vroeg hem een exemplaar.

HOP en WRAP

De HOP (Honest Open Proud) en de WRAP waren vaste waarden voor me gedurende mijn stage. Kern van die HOP: hoe open ben je in het vertellen over je psychische kwetsbaarheid? Over de voor- en nadelen van openheid. Begrippen als stigma, zelfstigma, taboes en empowerment kwamen langs. Ik constateerde dat ik voor mijzelf weinig tot niets te “verbergen” heb; Ik schaam me niet voor mijn proces en kijk met opgeheven hoofd naar de verslavingen die ik achter me heb gelaten. Veel dilemma’s kende ik dus niet maar ik vond de les toch heel waardevol omdat ik daarmee handvatten kreeg in de vorm van standpunten en overwegingen waarmee ik anderen weer kan helpen om hún weg te vinden bij het bepalen hoe open zij over hun psychische kwetsbaarheid willen zijn.

En dan de WRAP... ja, die behoort natuurlijk tot het basisge-

reedschap van de ervaringsdeskundige! Een eenvoudige maar prachtige methodiek die helpt grip (eigen regie) te houden op je eigen herstelproces. Had ik de WRAP gekend in mijn duisterste perioden, dan had ik een hoop onnodige ellende kunnen voorkomen in mijn leven... En er zijn zoveel manieren om hem toe te passen. Op dag-niveau bijvoorbeeld: wat heb ik vandaag nodig?

Aparte weg naar nieuwe baan

En toen had ik ineens een nieuwe baan...! Hoewel, ineens? De weg daar naartoe was best apart. Het is een beetje alsof de weg mij heeft bewandeld in plaats van dat ik de weg heb bewandeld. Die weg begon in Zwolle, waar ik op 8 februari met tweede medestudenten het RAAK-festival heb bezocht. Er was daar een workshop over hoe je ervaringsdeskundigheid implementeert in een organisatie en tijdens een voorstelronde vertelde iemand van GGZ-NHN dat deze instantie bezig was om het aantal ervaringsdeskundigen uit te breiden.

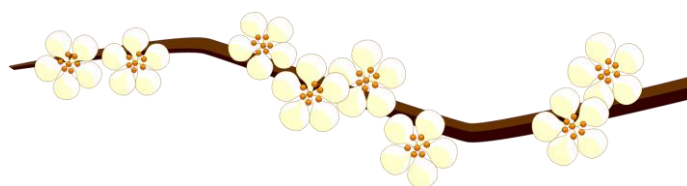
Draaideurstagiair

Na afloop van de workshop stapte ik dus meteen op die persoon af en ik stelde me

voor; grappig genoeg had zij ook mijn naam genoteerd. Van daaruit kwam alles in een stroomversnelling; ik kon op de valreep nog een sollicitatiebrief schrijven, op 7 maart mocht ik op gesprek komen, op 22 maart kreeg ik een telefoontje dat ik was aangenomen en op 3 april heb ik mijn contract ondertekend!!

En ondertussen liep ik dus stage. Heel dubbel. Een half jaar voor het officiële eind van mijn stageperiode had ik al een baan! Ik was er een beetje beduusd van; ik voelde me soort draaideurstagiair en op een bepaalde manier ook een beetje schuldig naar mijn collega's van “Het Bureau” toe. Ik herinnerde me ineens die reclameslogan: “Het waren twee fantastische dagen!” Maar ze reageerden super, ze snapten het wel en ze waren juist blij voor me. En zo kijk ik, mede dankzij het team, terug op een korte maar toch heel vruchtbare stageperiode! Ik moest van Karla, die een paar jaar bij GGZ-NHN heeft gewerkt, mijn nieuwe collega's de groeten doen.

Friso Liesker



Honest, Open and Proud (HOP) *wat vertel je wel, wat vertel je niet?*

Open zijn over je verslaving en/of psychische bagage heeft zowel voor- als nadelen.

Om mensen te ondersteunen in het denk- en keuzep proces is in de Verenigde Staten de training "Honest, Open and Proud" ontwikkeld door Dr. Patrick Corrigan van NAMI-Chicago.

Vanaf mei 2017 zijn in Nederland ongeveer 75 mensen opgeleid tot HOP-facilitator. Het Herstelbureau van HVO-Querido had de primeur en gaf de eerste HOP-training op 28 november 2017! Vanaf de eerste training was HOP al een succes en is nu vast onderdeel van het aanbod van het Herstelbureau.

Het doel van HOP is mensen te ondersteunen om de voor- en

nadelen van openheid rondom hun psychische aandoening(-en) te herkennen om vervolgens een strategie te ontwikkelen om open te kunnen zijn als ze hiervoor kiezen.

Dit gebeurt in een groep: het uitwisselen van tips en ervaringen vormt een belangrijk onderdeel van HOP

De facilitators zijn ervaren trainers met eigen ervaringen met psychische aandoeningen en/of verslaving.

De training bestaat uit drie lessen:

1. Voor- en nadelen van openheid afwegen
2. Manieren om openheid te geven
3. Je verhaal vertellen

4. Optioneel een vierde les.

De HOP-training in Amsterdam wordt gegeven bij het Herstelbureau van HVO-Querido, meestal op de Sarphatistraat 41 2hoog (zonder lift). Andere locaties zijn ook mogelijk.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

De eerstvolgende training vindt plaats op dinsdag 11/6, 18/6 en 25/6 van 10.00-12.30 uur.

Interesse?

Informatie en aanmelden: herstelbureau@hvoquerido.nl

**IEDEREEN
NEEMT ME
ZOALS IK BEN**

NOU IK NOG

Loesje

www.loesje.nl
Postbus 1045 6801 BA Arnhem

OVERZICHT PROGRAMMA HERSTELBUREAU HVO-QUERIDO Voorjaar 2019

WAT	WANNEER	WAAR	Aanmelden nodig?
Herstelgroep Verslaving	In de even weken op maandag van 11.00 tot 12.30 uur	Herstelbureau	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
WRAP (Wellness Recovery Action Plan)	25 maart t/m 27 mei Maandag van 14.30 tot 16.30 uur	Herstelbureau	Aanmelden kan nog
Herstelgroep Judith van Swethuis	Dinsdag van 10.00 tot 11.00u	Centrum De Miranda	Graag vooraf aanmelden
H.O.P. (Honest, Open and Proud)	Start 11 juni, 3 bijeenkomsten Dinsdag van 10.00 tot 12.30 uur	Locatie volgt	Aanmelden kan nog
Werken met Eigen Ervaring	5 maart t/m 21 mei 12 lessen Dinsdag van 13.00 tot 16.00	Herstelbureau	Groep zit vol. Aanmelden voor nieuwe groep kan al
Herstelgroep Robert Koch	Dinsdag van 15.30 tot 16.30u	Centrum Robert Koch	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
Herstelgroep De Tour	Woensdag van 10.30 tot 11.30u	Centrum De Tour	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
WRAP Opfris Bijeenkomsten	Woensdag in de oneven weken van 13.00 tot 14.30 u	Herstelbureau	Geen aanmelding nodig, iedereen die een WRAP-groep heeft gedaan is welkom
Herstelgroep	Woensdag wekelijks van 15.30 tot 16.30 uur	locatie Domselaerstraat 126	Geen aanmelding nodig, alleen voor bewoners
Kleur je Leven	Woensdag in de even weken van 13.00 tot 14.30 uur	Herstelbureau	Aanmelden kan nog
Kennismaken met Herstel	Woensdag 6 februari t/m woensdag 6 maart van 19.00 tot 20.30 uur	Martien Schaaperhuis, IJburg	Bewoners van MSH kunnen zich nog aanmelden
De Vrijplaats	Donderdag inloop tussen 10.00 en 12.00	Herstelbureau	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
Herstelgesprek Respijthuis Amerbos	Donderdag van 14.00 tot 16.00 uur	Respijthuis Amerbos	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
Herstelgroep BW Diemen	Vrijdag van 15.00 tot 16.30 uur	BW Diemen	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
In planning:			
WRAP (Wellness Recovery Action Plan)	Start nieuwe groepen in ieder geval in januari, juni, september en november	Locatie volgt	Aanmelden kan
Werken met Eigen Ervaring	Start groepen in februari, juni en september	Locatie volgt	Aanmelden kan
H.O.P. (Honest, Open and Proud)	Start nieuwe groepen in ieder geval in januari, juni, september en november	Locatie volgt	Aanmelden kan

Uitleg 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 9 bijeenkomsten van 2 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.

Werken met Eigen Ervaring

In deze intensieve cursus van 12 weken ga je aan de slag met jouw eigen ervaring en leer je deze toe passen als vrijwilliger of werknemer.

Open inloop De Vrijplaats

Elke donderdagochtend tussen 10 en 12 ben je welkom op het Herstelbureau voor een gesprek, gezelligheid en informatie.

HOP

Honest Open and Proud.
Korte cursus om te leren wat je wel of niet vertelt over je kwetsbaarheid. Hoe doe je dit en wanneer?

WRAP opfrisgroep

1 keer per twee weken op woensdag op het Herstelbureau.

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 herstellervaringen.



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

COLOFON

De Vrijbrief

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

Facebook: Herstelbureau HVO-Querido

Redactieadres

Sarphatistraat 41 II 1018 EW Amsterdam

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief herstelbureau@hvoquerido.nl

