



## De THUIS-nieuwsbrief

De nieuwsbrief van THUIS richt zich op mensen in persoonlijk herstel, hun hulpverleners, familie en vrienden. Na een periode waarin verschillende klachten het leven kunnen beheersen biedt THUIS hulp bij het zoeken naar het opnieuw vinden van zingeving en betekenis. Wij besteden aandacht aan manieren waarop persoonlijk herstel vormgegeven kan worden. Dat kan door middel van trainingen, herstelverhalen, kunst en poëzie.

Wil jij als eerst op de hoogte zijn van nieuwe hersteltrainingen en activiteiten? Meld je dan aan voor de THUIS-nieuwsbrief via [clientzaken@legerdesheils.nl](mailto:clientzaken@legerdesheils.nl)

Intern werd 'de dag van de ervaringsdeskundigheid' gevierd



## Bijna Thuis

Er zijn weinig momenten dat ik nog aan mijn jaren als thuisloze jongvolwassene denk. Zelfs binnen mijn functie als ervaringsdeskundige komt mijn bankhoppen en blauwe maandag op straat niet vaak ter sprake. Het is een tijd uit een bijna ver verleden... Ik was 19 toen ik na 2 onzekere jaren vanuit een psychiatrische afdeling mijn eigen woning kreeg. Het voelde alsof mijn leven kon beginnen. Ik had een eigen huis!

Het is deze maand 18 jaar geleden dat ik mijn eigen Schulp kreeg. In de loop der jaren heb ik haar verbouwd tot in het oneindige, mijzelf er zover als mogelijk opgelapt en ben ik er als instellingskind gehecht geraakt. In elke hoek van mijn flat echoën voetstappen, mensenstemmen en herinneringen. Mijn Schulp had misschien niet zo belangrijk voor mij geweest als het niet het 1ste huis was waar ik mijn basis legde en kennis maakte met 'een gezond leven'. Ik raakte gehecht aan mijn huis. Zolang ik de rekeningen betaalde en ongedierte buiten de deur hield bleef ze veilig en trouw. Ik raakte ook gehecht dóór mijn huis. Ik kwam thuis bij mijzelf. En thuis bij een partner.

En nu is een verhuizing nabij. In een mooi symbolisch getal, die 18 jaar. Mijn woning bracht mij herstel en in haar heb ik een heropvoeding gehad. Bij het pakken van

**KOM GERUST  
EEN KOPJE SUIKER  
LENEN**

*Loesje*

de dozen voelt het alsof ik de ziel uit mijn woning ruk. Maar ik denk met een glimlach aan mijn 19 jarige thuisloze ik en voel de jaren waarin mijn huis deze vroegere pijn tot heimwee heeft gemaakt. Deze zomer kom ik opnieuw ergens thuis, maar vergeten zal ik mijn plek van herstel nooit...

Ondertussen blijft 'THUIS' gewoon op haar vertrouwde plek. Kom je snel een bakkie doen?

Natasja

## BEZOEKER IN BEELD

### Dymph



Dymph is al ruim twee jaar een vast gezicht bij THUIS. Iedere dinsdag en donderdag is zij aanwezig. Het liefst speelt ze de hele dag het kaartspelletje 'pesten' met de andere bezoekers. Dymph maakt prachtige tekeningen en schilderijen voor haar zusters. Ook schijft zij gedichten en heeft er twee voorgedragen op het Leger des Heils kunst en theater festival in het concertgebouw. Hier is ze erg trots op.

Sjon

*Dymph is altijd vrolijk,  
dankbaar en blij*

# Interview met Zorgdirecteur Leger des Heils, GWCA, Harry Doef

## Wat is voor jou, als directeur zorg, de definitie van een ervaringsdeskundige?

Wat ik belangrijk vind is dat iemand een levens ontwrichtende ervaring heeft kunnen afronden. Daarmee bedoel ik dat hij/zij grip heeft op zijn ervaring en die functioneel kan inzetten. Het is belangrijk daarin geschoold te zijn, ervaringsdeskundigheid is écht een vak. Verder is het belangrijk om dat 'ervaringsdeel' van je leven afgerond te hebben. Zo is er geen behoefte om er meteen op ieder moment en plek over te praten. Wanneer je dit wel doet is dit omdat een ander daar dan wat aan heeft.

## Hoe zet het Leger des Heils, GWCA momenteel ervaringsdeskundigen in?

Op veel verschillende manieren. Er zijn veel ervaringsdeskundigen in dienst met een afgeronde opleiding, daarnaast zijn er ook veel medewerkers met ervaringskennis. Ik zie dat het taboe over psychiatrie, verslaving, schulden, dakloosheid onder medewerkers er vanaf begint te raken. Hand in hand met de komst van ervaringsdeskundigen durven medewerkers steeds opener te worden over eventueel eigen ervaringen, dit helpt bestaande taboes doorbreken.

## Is er ruimte voor medewerkers met ervaringskennis om hun ervaringsdeskundigheid in te zetten?

Ik droom van een organisatie waarin iedereen deze vrijheid voelt zonder dat dat een verplichting is! Het heeft tijd nodig om je eigen verhaal te snappen, te doorgronden dat het een moeilijke ervaring was én wat het heeft gebracht. Aan de andere kant van ervaring staat vaak talent. Die moet in goede balans zijn. Ik hoop dat iedereen de vrijheid zal ervaren dat het verschil tussen deelnemer, medewerker en ervaringsdeskundige in grote lijnen minimaal is. Dán is er ruimte en keuze om je eigen ervaring in te zetten.

## Heeft het Leger des Heils, GWCA een beleid tegen stigmatiseren?

Nee, helaas. Ja we moeten dat beleid gaan formuleren. Dat zou ik graag gezamenlijk willen doen met de ervaringsdeskundigen, deelnemers en medewerkers. We hebben allemaal last van stigmatisering, maar maken ons ook er allemaal schuldig aan. We denken in beelden; negatieve beelden en (voor)oordelen zijn vaak stigma's. Toch kunnen we

niet al onze hoop richten dat enkel beleid dit veranderd. Uiteindelijk zullen we ook gewoon het gesprek aan moeten gaan, door ons kwetsbaar op te stellen. Ik zou daar graag een voorbeeld in willen zijn.

## Welke initiatieven zijn er vanuit Het Leger des Heils, GWCA voor Empowerment en herstel?

Heel veel! Voor de medewerkers trainingen en cursussen. Voor deelnemers prachtige initiatieven vanuit THUIS. Maar ook de opleiding Howie the Harp, het Kunst en Theater festival en tal van andere initiatieven. En als er iets mist gaan we op zoek om die leegte op te vullen. Als mensen goede ideeën hebben nodig ik ze van harte uit.

## Ben jij binnen het Leger des Heils tevreden over de bewustwording betreft levens ontwrichtende omstandigheden?

Nee, maar ik ben niet snel tevreden. Ik denk dat we als medewerkers niet altijd bewust zijn van traumatische ervaringen en de invloed daarvan op gedrag van mensen. We moeten het leren begrijpen, dakloos worden is bijvoorbeeld in essentie al een trauma; begrijpen wij hoe het is je huis uitgezet te worden? Een ander voorbeeld is verslaving. Je kan daar naar kijken en er een moreel oordeel over hebben, maar er zit echter een complexe wereld achter verslavingsproblemen of psychiatrie waar we ons soms meer bewust van kunnen zijn.

## Hoe zie jij de toekomst rond ervaringsdeskundigheid en ervaringskennis voor Leger des Heils?

De toekomstvisie is dat ervaringsdeskundigheid óf het delen van ervaringskennis niet zo'n issue meer is. Dat het eigenlijk gewoon common sense is van 'Ja, ik werk in de zorg en ja dat komt ergens vandaan. Daar zit mijn behoefte om anderen te helpen in.' Dat een ervaringsdeskundige bij voorkeur door de hele organisatie heengaat. Op alle mogelijke niveaus. Ik denk dat de volgende stap is dat we gaan nadenken waar er op dit vlak belemmeringen liggen. Door zowel ervaringsdeskundigen, maar ook de cliëntenraad en overige medewerkers veel meer betrekken bij probleemanalyse rondom de inzet van ervaringsdeskundigheid komen we tot betere oplossingen voor de problemen van onze deelnemers.

Niet de schijnproblemen aanpakken waarop vaak het eerst wordt gehandeld. De essentie een probleem is vaak pijn, een gebroken hart, eenzaamheid en/of een dysfunctioneel netwerk. De onderliggende problemen liggen dieper dan schulden of verslaving. De toekomst is dan toch echt dat mede dankzij ervaringsdeskundigheid binnen de organisatie, hier meer naar gekeken wordt.

Georgis



Harry en Georgis tijdens de 'dag van de ervaringsdeskundigheid'

## Terugblik Kunst & Theaterfestival in het concertgebouw

Het Kunst & Theaterfestival is onderdeel van het Vrije Tijd programma voor de deelnemers van Leger des Heils Goodwillcentra Amsterdam. Binnen dit programma worden muziklessen verzorgd voor volwassenen en kinderen waaruit één keer per jaar dit festival resulteert. 15 juni was het zover: een terugblik op deze fantastische avond:

Tijdens de inloop zong Martin met de band Wired. Kim Hulscher van het Vrije Tijd Kunst en Theater team richtte het woord als eerste tot het publiek. Ze stelde de presentatoren Marjolein en Grace voor en vertelde dat er ook dit jaar weer een thema verbonden was aan de avond. Het publiek kreeg de opdracht om hier zelf achter te komen. Grace en Marjolein introduceerden alle deelnemers. Deze werden begeleid door de Kintsugiband die fantastisch speelden, aangevuld met een saxofonist en een percussionist. Bij de deelnemers Firoza en Matteo, spatte het plezier van hun optredens af. Maar er was ook ruimte voor serieuze momenten. Jimmy ontroerde iedereen met zijn vertolking van 'Let it be' en Grace zong samen met haar dochter het zelfgeschreven liedje 'Ik en jij'.

En zij was niet de enige met zelf geschreven tekst: Dymph droeg twee gedichten voor begeleid op de cello, Veronica een Engelsta-

lig gedicht, Martin zong een vertaling van The great pretender, en Ricardo een blues. Georgis droeg een gedicht en een rap voor, Hassan een rap. Wat een schrijftalenten!

Ricardo is een oude bekende voor vele bezoekers van het Kunst en theatergala. Hij is vooral bekend van zijn Hazes liedjes, maar deze keer rockte hij erop los. De avond werd vrolijk afgesloten met Harold, Grace, Augusto, Kim en de Kintsugi band met het swingende nummer Lagrimas Negras.

Aan het einde van de avond kwam Kim terug op het thema van de avond. Dat was dankbaarheid. Daar was ik het helemaal mee eens! Ik ben dankbaar dat het Leger des Heils de deelnemers de kans geeft om zich te uiten door middel van muziek en dat wij hier als publiek weer van mogen genieten.

Annemarie



De afsluiting met dankbaarheid en zonnebloemen

# Gedicht



Diana

## Naasteliefde

Naasteliefde  
Ik houd van mezelf  
Naasteliefde  
Ik houd van mijn familie  
Naasteliefde  
Ik houd van een luisterend oor bieden  
Naasteliefde  
Gezellig avondje darten  
Naasteliefde  
Ik leef en houd van muziek  
Naasteliefde  
Samen met mijn vrienden  
Naasteliefde  
Een vriend waarmee je kan lachen en huilen  
Naasteliefde  
Mijn emoties op papier schrijven  
Naasteliefde  
Altijd leuk om jarig te zijn, of een groot feest  
Naasteliefde  
De kunst om na te tekenen  
Naasteliefde

Liefde overwint echt alles.

## Doorstart van het Poëziecollectief THUIS

Het Poëziecollectief THUIS maakt een doorstart. Eerder was aangegeven dat het Poëziecollectief THUIS zoals die was, is gestopt en een nieuwe vorm zou krijgen. Dit is moment gekomen! Er bleek vraag en behoefte te zijn om door te gaan met de wekelijkse poëzie inloop.

Het Poëziecollectief THUIS zal zich op verschillende aspecten van het dichter zijn gaan richten. Zo zal er meer aandacht worden besteed aan voordrachtskunst, het redigeren, zullen wij bundels samen stellen en om de zoveel tijd zullen een open mic's organiseren. Tegenwoordig posten we wel eens een voordrachtfilmpje op Facebook. Bij de inloop van het Poëziecollectief THUIS is het een komen en gaan van mensen. Uit die mensen die komen en gaan blijkt er altijd een vaste kern te ontstaan.

Kom en doe een keer mee met het Poëziecollectief van THUIS. Het is vrije inloop en goed voor herstel. Poëzie kan van therapeutische waarde zijn. Het is een goede uitlaatklep voor gedachten, observaties en emoties. Het

is meerdere malen bewezen heel verrijkend te zijn voor allerlei levensgebieden. Zowel het maken als lezen van poëzie.

Het meedoen met het Poëziecollectief THUIS helpt je formuleren, presenteren en articuleren.


Georgis



## Activiteiten

GROEPEN	WANNEER	WAAR / AANMELDEN NODIG?
<b>De creatieve inloop</b>	Dinsdag en donderdag 10.00 - 15.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen is welkom.
<b>Herstel poëzie</b>	Elke dinsdag 13.30 - 14.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen is welkom.
<b>Inloop SLICKS</b> Ervaringsdeskundige Gokproblematiek	Elke donderdag 17.00 - 20.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding
<b>Na meeting</b>	Elke vrijdag 12.30 - 13.30	Instroomhuis, Zeeburgerdijk 215 Geen aanmelding, iedereen is welkom
<b>Zelfhulpgroep</b> Volle huizen	2e maandag van de maand 13.00 - 14.00 uur	Oranjekerk, Van Ostadestraat 151 Aanmelden: <a href="mailto:clientzaken@legerdesheils.nl">clientzaken@legerdesheils.nl</a>
TRAININGEN	WANNEER	WAAR / AANMELDEN NODIG?
<b>WRAP</b>	Begin Q4 2023	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of <a href="mailto:clientzaken@legerdesheils.nl">clientzaken@legerdesheils.nl</a>
<b>WMEE</b>	Do 5-10t/m 21-12 2023 9.30 - 12.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of <a href="mailto:clientzaken@legerdesheils.nl">clientzaken@legerdesheils.nl</a>
<b>HOP</b>	Di 5, 12 en 19 september	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 09.30 uur tot 12.30 uur Aanmelden via 06-13253771 of <a href="mailto:clientzaken@legerdesheils.nl">clientzaken@legerdesheils.nl</a>
<b>Mijn Verhaal</b>	Begin Q4 2023	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of <a href="mailto:clientzaken@legerdesheils.nl">clientzaken@legerdesheils.nl</a>

## Colofon

 THUIS clientgestuurde ruimte GWCA  
[www.legerdesheils.nl/locatie/thuis](http://www.legerdesheils.nl/locatie/thuis)

Bezoek [www.legerdesheils.nl/locatie/thuis](http://www.legerdesheils.nl/locatie/thuis).  
Hier vind je informatie over ons aanbod in de vorm van video's en nieuwsbrieven

Aan deze THUIS-nieuwsbrief werkten mee: Annemarie, Georgis, Sjon

Redactieadres:  
Mt. Lincolnweg 11-13, 1033 SN Amsterdam  
06 - 132 537 71 / 088 065 35 60

Aanmelden of afmelden nieuwsbrief:  
[clientzaken@legerdesheils.nl](mailto:clientzaken@legerdesheils.nl)

De THUIS-nieuwsbrief is een uitgave van cliëntzaken, onderdeel van GWCA, Leger des Heils.

