



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

COLUMN

Visitekaartje

De meeste, mensen willen van nature niet graag als afwijkend gezien worden. Ik ook niet. Dat begon al op de basisschool. Ik wilde vooral niet uit de toon vallen met mijn kleding.

Op de middelbare school werd dat nog een graadje erger. Hoewel ik mijn best deed om bij de populaire meiden te horen, is dat nooit helemaal gelukt. Ik hoorde daar niet bij maar werd gelukkig ook niet het pisaaltje van de klas.

Later vond ik het belangrijk om een interessante studie te gaan doen en een beroep met aanzien te krijgen. Dan zou ik visitekaartjes uit kunnen delen met mijn naam erop en daarachter: schrijver, journalist of beroepdeskundige. Omdat ik steeds wisselde van idee over mijn latere beroep leek het mij fantastisch om een eigen bureau te hebben als beroepdeskundige. Dan kon ik tests afnemen en mensen adviseren over hun beroepskeuze.

Ook dat is niet helemaal gelukt. Ik ben geen beroepdeskundige, heb geen boek geschreven, en ben geen journalist geworden.

Ik schrijf wel, o.a. voor de nieuwsbrief, maar het is niet mijn beroep. Ik begin me steeds meer af te vragen: Wil ik dat wel als beroep?



Een boek schrijven kan altijd, ook als ik geen bestsellerauteur ben. Het belangrijkste is dat ik iets doe waar ik plezier in heb. En dat doe ik zeker als ervaringsparticipaat bij THUIS. Dat geldt ook voor onze bezoekers.

Iedereen is uniek en heeft zijn talenten en daar geniet ik van. Zo hebben wij bezoekers die heerlijk kunnen koken, tekenen, zingen, kaarten vertellen en koffie zetten. Kom eens langs, dan kun je ze ontmoeten.

Annemarie

KUNST VAN EEN BEZOEKER

Salah

Salah heeft THUIS gevonden via zijn begeleider bij het Leger des Heils. Het mooie aan zijn kunstwerk is dat hij op internet een tutorial zag, hoe je modelgebouwen moet maken van karton. Daarna bouwde hij aan zijn stad inclusief treinstel bij THUIS. Bij zijn eigen woning was hij al begonnen. De gebouwen zijn in het miniatuur maar tot de details uitgewerkt. Wij van THUIS zijn reuze blij met Salah's ware kunstwerken en zijn tijdverdrijf. Daarom belichten wij zijn kunstwerk in deze nieuwsbrief en hebben wij zijn miniatuurstad een prominente plek bij THUIS gegeven.

Georgis



Het bouwwerk in zijn geheel...



...rijk aan detail!

Hier wordt aan herstel gewerkt!

THUIS biedt veel herstel ondersteunende diensten, activiteiten, trainingen en bijeenkomsten. Wees welkom van harte welkom om jezelf te zijn!



Interview Emma Zuidam 27 jaar – (student) ervaringsdeskundige

Emma is: Nieuwsgierig, Enthousiast, Leergierig, Excentriek en Avontuurlijk... Ze werkt als ervaringsdeskundige bij de buurthuiskamer Bij Boshardt in Amsterdam Zuid-Oost en is 1ste jaar student ervaringsdeskundige. Ze deelt graag een stukje van haar werk en haar verhaal.

Dus jij bedacht ineens: 'joh: ik ga van grafisch werk naar een baan in de zorg!'

Haha ja, soort van. Ik ben grafisch vormgever geworden omdat ik eigenlijk van mijn hobby mijn werk maakte. Ik ben best creatief, kon dat kwijt en koos niet echt bewust voor een specifiek werkveld. Wel had ik een bepaalde verwachting van werk toen ik eenmaal van school kwam: een sociale interactie, een samenwerking. Maar al snel kwam ik erachter dat ik alles van een afstand en vanachter de pc deed. Ik zag mijn klanten niet. Wat de knoop doorhakte voor 'een baan in de zorg' kwam er dus gewoon op neer dat ik contact miste.

Maar waarom dan ervaringsdeskundigheid?

Ik zat middenin een begeleidingstraject voor mijn autisme en ik daardoor raakte ik in gesprek met een ervaringsdeskundige. Ik vroeg hem gelijk de oren van zijn kop, hier had ik zelf wel oren naar! Ik voelde hoe fijn het was om iemand te ontmoeten met dezelfde diagnose, je maakt namelijk niet vaak mee dat iemand begrijpt dat het leven voor jou anders werkt en ook echt anders binnenkomt. Ik denk dat ervaringsdeskundigen het leven kunnen helpen meer of wéér betekenis te geven. Met wat voor ervaringsdeskundigheid je dan ook werkt.

Na wat struinen om als ervaringsdeskundige aan het werk te kunnen stak Amsterdam er met kop en schouders bovenuit. De opleiding die ik nu doe beschreef eigenlijk precies wat ik miste in mijn huidige werk: mensen begeleiden, één op één contact, anderen ondersteunen. En dat bleek te kunnen in combinatie met hoe ik zelf het leven ervaar als iemand met autisme.

Autisme, hoe is dat dan voor jou als ervaringsdeskundige?

Autisme is een informatieverwerkingsstoornis. Zo zie ik het zelf ook. Het is iets wat ik bij mij draag en deel van mij is. Ik zie het niet als beperking maar als een systeem dat een bovengemiddeld aantal prikkels op-

neemt. Aan de buitenkant zie je niets. Ik denk dat ik het vooral belangrijk vindt om hier, net als de ervaringsdeskundige die ik leerde kennen, een stuk herkenning, erkenning te bieden.

Hoe zet je dit in bij de buurthuiskamer Bij Boshardt in Zuid Oost?

Bij Boshardt is een buurthuiskamer voor de buurt, hier worden allerlei activiteiten georganiseerd voor jong en oud. Iedereen is welkom. Er werken meerdere vrijwilligers. Het is vooral een plek waar gezellig koffie gedronken wordt en mensen onderlinge verbondenheid ervaren.

Ikzelf mag als ervaringsdeskundige binnen BB Zuidooost een autisme café opzetten. Dit is een ontmoetingsmoment vóór mensen met autisme, dóór mensen met autisme. We willen een prikkelarme omgeving bieden met de diagnose autisme om elkaar te leren kennen en contacten te maken. We willen een laagdrempelig gesprek, koffie, thee en een lunch aanbieden. Je mag kletsen, het hoeft niet... Voor mensen met autisme is alleen dat laatste stukje al doorslaggevend om toch naar een sociale activiteit te komen.



Wat hoop je aan het eind van je opleiding 'ervaringsdeskundigheid in zorg en welzijn' bereikt te hebben?

Wat ik nu al kan zeggen is dat ik héél blij ben dat ik de opleiding ben gaan doen. En hm... Hoe leg ik dat uit? Hoe formuleer ik dit in zinnen? Ik hoor woorden die passen bij wat ik wil bereiken: Ontwikkelen. Ervaringskennis. Ik wil mijn ervaringskennis

verbreden, met name op gebied van autisme en wil mij ook als mens ontwikkelen. Je leert jezelf steeds beter kennen toch? Kennis en ervaring zijn vaak een brug en ik denk vooral dat ik die nu aan het verkennen ben.

En misschien tot ziens bij het autisme café Zuid Oost!

En de winnaar is...



100 gulden, een vlag en de zegen van de Heer; daarmee begon Majoor Bosshardt 75 jaar geleden haar goodwillwerk in Amsterdam. Inmiddels zetten ruim vierhonderd medewerkers zich in op het gebied van opvang van dak- en thuislozen, maatschappelijk werk, jeugdhulpverlening en thuiszorg.

Ter gelegenheid van het 75 jarig bestaan was er een prijsvraag uitgeschreven voor de medewerkers met de titel:

Wat zou jij doen met 100 euro?

En dan specifiek voor de bezoekers van jouw locatie.

Ik kreeg meteen een idee: Voor onze locatie THUIS zou ik een karaoke set willen aanschaffen, omdat ik gezien bij de verwendag gezien had hoeveel plezier onze bezoekers hadden met karaoke zingen. Het zorgt voor verbinding en plezier. Na mijn inzending hoorde ik eerst dat ik genomineerd was en een promotiefilmpje moest maken. Dat hebben ik met mijn collega's vrij spontaan gedaan op het Herstelfestival.

Op 5 oktober stond ik met de 2 andere genomineerden op het podium en werd ik als winnaar uitgeroepen!

Inmiddels zijn we lekker aan het zingen samen. Heb je zin om ook een keer mee te zingen? Kijk dan op de vrijetijdskalender. Om de week op de donderdagen kun je van 11.00 tot



Diana en Annemarie met de karaoke set

12.00 zingen bij THUIS en daarna eventueel aanschuiven bij de lunch.

Geef je op via cliëntzaken@legerdesheils.nl

We maken er een feestje van. Annemarie

Gedicht

Stap voor stap en stukje bij beetje vind ik steeds meer deeltjes van mezelf terug wie is die man die mij aankijkt in de spiegel hij lijkt op iemand die ik steeds beter ken hij ziet eruit als de man die ik wilde zijn verdwaald in een ander vond hij zichzelf de man die mij aankeek wilde ik niet zien

die man in de spiegel is wie ik ben geworden ik herken mezelf in het spiegelbeeld als de man die mij aankijkt met een blik van weerspiegeling van de man de hij ooit was

Sjon

Vrije street art!

Dinsdag 16 januari hebben wij van thuis met een groep van 13 personen een bezoek gebracht aan het street art museum op het NDSM terrein.

Doormiddel van street art uit de kunstenaars hun ideeën en gevoelens voor sociale en politieke veranderingen.

Er waren meer dan 180 indrukwekkende grote graffiti muur kunstwerken te bezichtigen van 170 kunstenaars.

Het is bijzonder dat je van graffiti een expositie in een museum kunt bezichtigen omdat je het meestal alleen op straat ziet en het vroeger vooral in de illegaliteit op muren en in tunnels te zien was.

Sjon



Een beeld van 'free street art' van buiten en binnen

Activiteiten

GROEPEN	WANNEER	WAAR / AANMELDEN NODIG?
De creatieve inloop	Dinsdag en donderdag 10.00 - 15.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen is welkom.
Herstel poëzie	Elke dinsdag 13.30 - 14.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen is welkom.
Inloop SLICKS Ervaringsdeskundige Gokproblematiek	Elke donderdag 17.00 - 20.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding
Na meeting	Elke vrijdag 12.30 - 13.30	Instroomhuis, Zeeburgerdijk 215 Geen aanmelding, iedereen is welkom
Zelfhulpgroep Volle huizen	2e maandag van de maand 13.00 - 14.00 uur	Oranjekerk, Van Ostadestraat 151 Aanmelden: clientzaken@legerdesheils.nl

TRAININGEN	WAAR / AANMELDEN NODIG?
WRAP	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of clientzaken@legerdesheils.nl
WMEE	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of clientzaken@legerdesheils.nl
HOP	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of clientzaken@legerdesheils.nl
Mijn Verhaal	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of clientzaken@legerdesheils.nl

Colofon

f THUIS clientgestuurde ruimte GWCA
www.legerdesheils.nl/locatie/thuis

Bezoek 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

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

