



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

Mijn Verhaal is een groepsactiviteit waarbij u onder begeleiding een boekje gaat maken met uw eigen foto's en verhaal.



Lijkt het u leuk om andere mensen uit uw omgeving te ontmoeten en hen en uzelf beter te leren kennen? Dan nodigen wij u van harte uit om deel te nemen aan Mijn Verhaal.

Mijn verhaal is een groepsactiviteit waarbij u foto's gaat maken van uw dagelijks leven en daarover gaat schrijven en vertellen. In 8 bijeenkomsten begeleiden wij u met het maken van de foto's en het opschrijven van uw verhaal. De foto's en de verhalen die bij de foto's horen, worden uiteindelijk een mooi persoonlijk boekje.

De bijeenkomsten zijn bij "Bij Bosshardt", Derde Oosterparkstraat 271. Elke dinsdag, van 25 april t/m 13 juni van 10.00 uur tot 12.00 uur. Geïnteresseerd? Contacteer clientzaken@legerdesheils.nl



Kracht van de seizoenen

Langzaam kruip ik uit mijn grot. Het is weer tijd mijn slofsokken en kaarsen op te bergen. Ik kijk naar mijn langzaam voller wordende agenda en manoeuvreer wat afspraken rond de uitgestelde verhuizing van THUIS. Vorige zomer ben ik begonnen als ervaringsdeskundige, één die vanuit de cliëntgestuurde ruimte, deelnemers bezoekt in Amsterdam. Ik hou van mijn werk. Welke locatie dan ook. Maar ik hou het meest van mijn werk in de lente. Net als de natuur beland ik winterdag in een slaapstand die weinig vruchtbaar lijkt. Alleen voor mijn directe naasten, werk en de feestdagen kom ik in beweging. Ik ben een winterse huismus. Ik kom bij, vermijd de schrale winterdagen en rust uit. Zoals ik al zei: mijn slaapstand lijkt onvruchtbaar. Want net als in de doods aandoende winter is er volop herstel in de onderlagen bezig. Altijd. In de lente worden ze zichtbaar. Wat ik ook al zei: Ik ben ervaringsdeskundige en hou van mijn werk. En voor alles is een tijd.

Vogels zingen de dag wakker. De natuur explodeert. Ook ik voel de verfrissing, vernieuwing en het bijkomen van de donkere maanden. Ik glimlach naar de mensen op straat, sommigen vasthoudend in winterjas, anderen voorzichtig in korte broek. Ik glimlach opnieuw. Beleeft niet elk mens zijn eigen seizoenen? Mijn leven gaat met vallen en opstaan. Soms waait het stevig, soms vriest het, af en toe is het snikheet maar het meest groei ik in de lente. Daar



kijk ik in de winter op terug. Ik begeleid elke dag mensen die in één van deze seizoenen leven, maar nooit staat iemand stil, ook niet in de winter.

Voor alles is een tijd. Seizoenen komen en gaan. Zo ook seizoenen van herstel. Van verstillen, verdriet en verdragen. Seizoenen van bloei, groei en blijdschap. Van wintergrotten en winterjassen en lentebloesem en korte broeken. Van wel verhuizen en niet verhuizen. Ze horen erbij. Jij hoort erbij. Zo is het bedoeld. Zelfs als het soms niet zo voelt.

Natasja

Wat kan jij eventueel toevoegen aan de ruimte in 2023?



Het gehele aanbod bij THUIS is ontstaan op vraag. Vraag naar de behoefte van onze bezoekers.

Heb jij een bepaalde behoefte? Behoeft om iets te leren, te ervaren of juist wat te organiseren voor een ander. Dit alles kan bij THUIS. We denken bij THUIS graag in mogelijkheden.

Ben je geïnteresseerd in ons aanbod en/of heb je vragen. Contacteer ons via clientzaken@legerdesheils.nl

Interview met ervaringsdeskundige Natasja Schreuder



Natasja: "Als ik herstel kan combineren met mijn schrijven ben ik heel blij"

Wat zijn je werkzaamheden voor THUIS?

Verschillende dingen. Binnenkort mag ik de 'werken met eigen ervaring' trainingen geven aan mensen die, net als ik, willen werken met hun ervaring. Naast mijn werk ben ik schrijfter. Voor THUIS betekent dit dat ik meewerk aan deze nieuwsbrief en creatieve schrijf inlopen organiseer door heel Amsterdam. Door heel veel te schrijven over mijn herstelproces heb ik veel inzichten opgedaan en ben dat professioneel gaan uitbreiden. Ik heb gemerkt dat je door middel van schrijven verbinding kunt maken van je hoofd tot je hart en andersom. Taal zit in je brein en als je daar wat ruimte en tijd voor neemt kun je je hart daarmee bloot leggen. Door middel van taal en schrijven help ik mensen binnen en buiten het Leger des Heils verbinding te laten maken met het verhaal dat er in hen leeft.

Dit doe ik door vragen te stellen als: Wat leeft er nu eigenlijk in je hart? Wat wil jij? Op deze manier kan je komen tot een creatief schrijfproces over bijvoorbeeld waarden. Wat zijn je kernwaarden? Kan je daar een herinnering bij bedenken? Als je een herinnering beschrijft kan het al heel snel duidelijk worden wat voor jou belangrijk is en ook nog eens waarom. Ik hoop mensen te inspireren tot het schrijven van hun boek omdat ze erachter komen dat ze zelf best veel te vertellen hebben, bijvoorbeeld over hun herstel!

Verder werk ik mee aan de nieuwsbrief die je nu in je handen hebt. Ik vind dat de nieuwsbrief van THUIS een toegevoegde waarde heeft. Hij wordt nu vooral op de locatie bij THUIS gelezen maar ik schuif hem toch onder de aandacht van mijn collega's en deelnemers elders in Amsterdam. Niet alleen mijn functie, ook de functie van THUIS staat voor herstel. Zo staat de nieuwsbrief vol linkjes naar 'het gewone leven'.

Ik voel mij een ambassadeur van herstel. Samen met de redactie kijken wij wat er binnen de organisatie op het gebied van ervaringsdeskundigheid en herstel speelt. Het is een herstelgericht blad. Dat heeft mijn hart. En als ik herstel kan combineren met mijn schrijven ben ik heel blij.

Annemarie

Wie ben je en wat zijn je werkzaamheden?

Ik ben Natasja, ik werk ongeveer 12 jaar bij het Leger des Heils. Ik ben Ervaringsdeskundige. Ik heb verschillende functies gehad maar pas als ambulant ondersteuner kwam ik erachter dat de term 'hulpverlener' helemaal niet zo goed bij mij paste. Nu heeft binnen mijn baan mijn verleden met jeugdzorg en de psychiatrie ook een plek. Ik heb nu de ruimte om mensen vanuit een compleet andere hoek te ondersteunen en niet alleen te begeleiden. Binnen mijn functie doe ik diverse taken. Ik werk bijvoorbeeld mee aan deze nieuwsbrief, geef trainingen en netwerk binnen heel Amsterdam voor kennis die mijn collega's en de ervaringsdeskundigheid in het geheel ten goede komt. Het meeste kom ik bij mensen thuis als ervaringsdeskundige zelf.

Wat is het verschil tussen een hulpverlener en ervaringsdeskundige?

Een hulpverlener, of ook wel gezegd, ambulant ondersteuner, werkt heel planmatig met de cliënt, op basis van zijn doelen. Ik ondersteun de client door te kijken wat er nodig is om die doelen te behalen. Waarom vindt de deelnemer het soms moeilijk doelen te behalen?

De ambulant begeleider en ik werken beiden herstelgericht. Beide werken we met kleine stappen naar iemand zijn herstel. Alleen sta ik vanuit mijn eigen ervaring in hulpverlenerland vaak dichterbij onze deelnemer. Het is persoonlijker en toch professioneel. In die kleine stapjes naar herstel ben ik soms een brug voor collega en de Amsterdammer.

Het Poëziecollectief THUIS

De vaste inloop van herstel poëzie stopt na 4 jaar



Het Poëziecollectief THUIS is rond het begin van 2019 opgericht. Het Poëziecollectief van THUIS is hofleverancier van het Leger des Heils GWCA voor allerlei poëtische bijdragen. Het collectief heeft zich de afgelopen jaren veel laten horen op gala's, open mic's en evenementen. Veel van onze bezigheden ontstonden vanuit THUIS en waren een centrum van ervaringskennis.

Het ontstaan kwam doordat ik, Georgis, een poster zag met de oproep van THUIS voor het oprichten van creatieve activiteiten. Ik als dichter voelde daar wel wat voor.

Met een aantal anderen kwamen we op het idee om een Poëziecollectief op te richten. Het idee achter een Poëziecollectief is dat er geen centraal punt is, dat iedereen gelijke inbreng heeft m.b.t. de inhoud van de lessen. Samen draaien we de boel, maken we de inhoud en delen dit, dit was het motto. De laagdrempeligheid van de vrije inloop zonder aanmelding heeft afgelopen jaren voor heel wat poëzie over herstel en algemene thema's gezorgd. Van de oudste deelnemers in de 90 tot dichters in de 20, allemaal even divers.

Het Poëziecollectief of poëzie vanuit THUIS zal aangeboden blijven maar is vanaf 21

maart niet meer doorlopend. Zo komt er een einde aan de vaste inloop op de dinsdagen, die gevuld gaan worden door diverse minstens net zulk creatieve activiteiten!

Aan het Poëziecollectief THUIS hebben we goede herinneringen. Zowel het wisselen van deelnemers, als een bundel samenstellen, hofleverancier van de poëzie zijn en allerlei vorderingen die wij hebben gemaakt als dichters van het collectief zelf.

Het was voor mijzelf als mede initiatiefnemer heel verrijkend door mijn poëtische kennis te kunnen delen met geïnteresseerden. Ik en wij allemaal zijn THUIS zeer dankbaar.

Georgis



Gedicht



Foto van de dichteres in de creatieve ruimte bij THUIS

Rafelrandje

Wat is er goed aan alles reguleren kantoren staan leeg, sociale woningbouw wordt opgekocht door vreemde heren Wie zijn het rafelrandje trouw?

Ik las een boek van Nastasia een profeet, zij zegt: Willen we vrij zijn van pijn dan zou iedereen in de toekomst eigenlijk zelfvoorzienend moeten zijn.

Allemaal een volkstuin of een boerderij. Maar mensen trekken naar de stad en denken: Een akker ploegen, niet voor mij Al die moeilijkheden hebben we wel gehad

Waarom geen onbewoonde woningen kraken er zijn ook regels voor en veel minder mensen zouden in de problemen raken De vrijheid mag toch gewoon door?

M.

BEZOEKER IN BEELD

Edwin



Edwin is één van onze vaste deelnemers. Hij komt altijd op dinsdag en donderdag in onze huiskamer. We spelen verschillende spelletjes waaronder pesten met kaarten. Hij zit graag achter de computer, daar luistert hij muziek en speelt hij voor DJ.

Edwin heeft heel veel humor, lacht veel en maakt de hele dag grappen. Hij is altijd enthousiast, aanwezig en in voor een lolletje, ook heeft hij veel algemene kennis.

Sjon

Edwin is niet te missen met zijn vrolijke aanwezigheid

Wat voor nieuwe dingen kan je in 2023 van THUIS verwachten

We gaan bij THUIS ons meer bezighouden met **muziek, zang, dans en schrijven**. Op dit moment creëren we een muziek ruimte bij THUIS, om dit aan te kunnen bieden. Denk hierbij aan het leren spelen van een instrument, het zingen in een koor, open podium en karaoke en dans workshops.

Vanaf Maart 2023 start een herstel mindfulness groep.

Wil jij meer innerlijke rust en beter in contact komen met je gedachten en gevoelens. Mogelijk is Mindfulness wat voor jou.

Vanaf 28 maart: Creatief schrijven *Jezelf (of anderen!) verrassen met wat er in je zit?*
Creatief schrijven vertelt wat jij kwijt wilt. De inloop helpt jou de mooiste verhalen van en over jezelf te verwoorden!

Activiteiten

GROEPEN

De creatieve inloop

WANNEER

dinsdag en donderdag
10.00 - 15.00 uur

Herstel poëzie

elke donderdagmiddag
13.00 - 14.00 uur

PhotoFoice

elke dinsdag
25 april t/m 13 juni
10.00 - 12.00 uur

Mindfulness

elke donderdag
14.00 - 15.00 uur

Creatief Schrijven

3 x op dinsdag
28 maart, 4 en 11 april
13.30 - 15.30 uur

NA meeting

elke vrijdag
12.30 - 13.30 uur

Zelfhulpgroep

Volle huizen

2e maandag v/d maand
13.00 - 14.00 uur

WAAR / AANMELDEN NODIG?

THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13
Geen aanmelding, iedereen welkom

Derde Oosterparkstraat
Aanmelden via 06-13253771 of
clientzaken@legerdesheils.nl

Derde Oosterparkstaat
Aanmelden via 06-13253771 of
clientzaken@legerdesheils.nl

THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13
Aanmelden via 06-13253771 of
clientzaken@legerdesheils.nl

THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13
Aanmelden via 06-13253771
of clientzaken@legerdesheils.nl

Instroomhuis, Zeeburgerdijk 215
Geen aanmelding, iedereen welkom

Derde Oosterparkstraat 271
Aanmelden via Volle huizen
clientzaken@legerdesheils.nl

TRAININGEN

WRAP

Wellness Recovery
Action plan

WANNEER

maandag 13 maart
t/m 15 mei

HOP

Honest, Open, Proud

2023
datum nader te bepalen

Werken met eigen ervaring

dinsdag 7 maart
t/m 23 mei

WAAR / AANMELDEN NODIG?

THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13
Aanmelden via 06-13253771 of
clientzaken@legerdesheils.nl

THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13
Aanmelden via 06-13253771 of
clientzaken@legerdesheils.nl

THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13
Aanmelden via 06-13253771 of
clientzaken@legerdesheils.nl

BELANGRIJKE MEDEDELING

THUIS gaat niet verhuizen. We blijven in 2023 op de Mt. Lincolnweg in Noord.

In de vorige nieuwsbrief q4 2022 hebben we jullie lezers op de hoogte gebracht van de geplande verhuizing. De verhuizing stond begin Maart naar de Derde Oosterparkstraat in Amsterdam Oost gepland.

Wegens een verlenging van het pand op de Mt. Lincolnweg tot eind 2023, hebben we besloten niet te verhuizen. We blijven op onze oude vertrouwde THUIS locatie.

Gelegen op de Mt. Lincolnweg 11-13 in Amsterdam Noord.

Dit houdt in dat we onze inloop, creatief aanbod en herstel training het komende jaar weer voortzetten. Dinsdag en donderdag kan je bij de vrije inloop van 10.00 uur tot 15.00 uur terecht voor creativiteit, gezelligheid en wat lekkers.

Colofon

 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.

