

Honest Open Proud training bij THUIS



De HOP en WRAP-training wordt gegeven door twee facilitators. Een facilitator is altijd een persoon die zelf ervaring heeft gehad met een psychische kwetsbaarheid.

Wil jij weten hoe je dit goed onderbouwd kunt doen?

Dan is de HOP-methode misschien iets voor jou: Honest, Open en Proud: eerlijk, open en trots. HOP stelt de persoon voorop. Kortom, jij gaat zelf aan de slag met het keuzeproces van open zijn over je psychische uitdagingen. Dat doe je met een methode die je helpt alle voors en tegens af te wegen die je tegenkomt. Zo bepaal je een strategie waarmee jij je ervaringen naar buiten brengt op een manier die bij jou past. Als dát is wat je hebt besloten natuurlijk.

Voor wie?

Klaar om de voor- en nadelen van openheid rondom je psychische klachten te (h)erken- nen? Dan kan HOP een geschikt ondersteu- nend hulpmiddel zijn. Met HOP onderzoek je hoe je jouw kwetsbaarheid bespreekbaar kunt make

HOP in het kort

- Ondersteunende internationaal effectief be- wezen methode
- Ontwikkeld door professionals met psychi- sche klachten
- Groepsprogramma: uitwisseling is belang- rijk
- Begeleid door getrainde ervaringsdeskun- dige professionals
- Actieve deelnemershouding is vereist

Meld je aan via
clientzaken@legerdesheils.nl



'Het beste aspect was voor mij het delen en horen van elkaars ervaringen'

Deelnemers over HOP:

'In een veilige en inspirerende groep heb ik een afweging kunnen over wat, hoe, wanneer en tegen wie ik iets vertel over mijn psychi- sche aandoening. Een aanrader!'

'Ik voelde me gehoord'

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 welkom
Herstel poëzie	elke dinsdag 14.00 - 15.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen welkom
NA meeting	elke zaterdag	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen welkom
NA meeting	elke vrijdag 12.30 - 13.30 uur	Instroomhuis, Zeeburgerdijk 215 Geen aanmelding, iedereen welkom
Zelfhulpgroep	2e maandag v/d maand 13.00 - 14.00 uur	Oranjekerk, Van Ostadestraat 151 Aanmelden via Volle huizen clientzaken@legerdesheils.nl
TRAININGEN	WANNEER	WAAR / AANMELDEN NODIG?
WRAP Wellness Recovery Action plan	2 mei t/m 27 juni 10.00 - 11.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via clientzaken@legerdesheils.nl
Mijn verhaal Fotovoice	28 maart t/m 23 mei 11.00 - 13.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via clientzaken@legerdesheils.nl
HOP	vrijdag 10 juni t/m 8 juli van 15.00 - 16.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via clientzaken@legerdesheils.nl



Colofon

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.



De eerste THUIS-nieuwsbrief

De THUIS-nieuwsbrief is een nieuwsblad gericht op persoonlijk herstel. In de THUIS-nieuwsbrief besteden we aandacht aan persoonlijke herstelverhalen, aanbod in hersteltrainingen, kunst & poëzie en maatschappelijke trends en actualiteiten rondom herstel.

De THUIS-nieuwsbrief richt zich op mensen in herstel, hulpverleners in het werkveld en de familie en naasten van mensen. Verslaving, psychiatrische kwetsbaarheid, dakloosheid, schulden en armoede. In het dagelijks leven komt bij bovengenoemde problematieken veel schaamte en (zelf) stigma kijken.

>> LEES VERDER OP PAGINA 3

Wil jij als eerste op de hoogte zijn van nieuwe hersteltrainingen en activiteiten? Meld je dan aan voor de THUIS-nieuwsbrief via clientzaken@legerdesheils.nl.



Een warm bad

Door bezoeker Aad

De eerste keer dat ik 'Thuis' bezocht begreep ik eigenlijk de associatie met het 'Leger des Heils' niet helemaal. Bevooroordeeld als ik toen nog was, zag ik alleen maar de nachtopvang voor me (bij het horen van Leger des Heils) en iets met grote bakken ingezamelde kleding. Ik had dus eigenlijk geen flauw idee!

Maar mijn eerste kennismaking met 'Thuis' op de Mt. Lincolnweg voelde meteen als een heel warm welkom. De sfeervolle aankleding in de vorm van een gezellige creatieve huiskamer, waar iedereen welkom is om de dag door te brengen.

Al snel maakte ik kennis met Wout en Edith, en omdat ik op zoek was gegaan naar een stageplek binnen het Leger des Heils, hebben zij zich ontzettend goed over mij ontfermd. Het mooie aan 'Thuis' is dat het de ruimte biedt aan iedereen die graag wil samenkomen, om gezamenlijk mee te doen aan creatieve workshops, hersteltrainingen, poëzie-workshops, en zelfhulpgroepen. Als cliëntgestuurde ruimte is het een perfecte plek voor ervaringsdeskundigen en voor een ieder die graag een steentje bijdraagt in welke vorm dan ook.

Dankzij 'Thuis' heb ik ook mijn netwerk binnen het Leger des Heils vergroot, en merk ik al snel dat het een kleine wereld is waar je elkaar snel tegenkomt. Een warm bad dus!

Kennismaken met THUIS, de cliëntgestuurde ruimte

THUIS is een ruimte waar de mensen bij elkaar komen voor herstel en ontspanning. Zij hebben hier de mogelijkheid om zelf trainingen en activiteiten te organiseren en te volgen. Iedereen is welkom, of het nu om buurtbewoners gaat of mensen in zorg. Bezoekers kunnen een kop koffie drinken en naar behoefte deelnemen aan de activiteiten. Bij THUIS organiseren bezoekers het aanbod creatieve workshops.

Lotgenotengroepen en hersteltrainingen zoals de WRAP en HOP worden aangeboden door ervaringsdeskundigen. Opleiding en ontwikkeling op persoonlijk herstel en eigen

regie/kracht hebben een nadrukkelijk plek binnen THUIS.

THUIS biedt een gezellige, laagdrempelige ruimte aan, waar kennis, herkenning en erkenning aanwezig zijn. Door het aanbod van diverse leuke activiteiten en ervaringsdeskundigheid blijven mensen de ruimte bezoeken en zich ontwikkelen in herstel. Bezoekers hebben geen verplichtingen, ze voelen zich gezien. De aanwezigheid van gelijkgestemden zorgt dat mensen zich ontwikkelen en er ontstaan mooie contacten tussen lotgenoten.

KUNST DOOR EEN BEZOEKER

Peter "Ik gebruik mijn onderbewustzijn"



Een trainer aan het woord

Thuis is een cliëntgestuurde ruimte van het Leger des Heils. Naast de betaalde coördinatoren Edith en Wout werken er een aantal vrijwilliger, ervaringsparticipant en trainers. Sjon is een van de trainers.

Hoe ben je bij Thuis terecht gekomen?

Via een anonieme zelfhulpgroep. Ik ben daar bijna drie jaar voorzitter geweest. De bijeenkomsten waren in het gebouw van Thuis. Ik kwam daar elke donderdagmiddag. Inmiddels ben ik bijna 12 jaar clean en nuchter en in m'n vrije tijd begeleid ik mensen met een verslaving in een anoniem programma. Toen Wout en Edith mij vroegen om bij Thuis aan de slag te gaan vertelde ik ze dat het mij leuk lijkt om in de toekomst mijn eigen inzichten en ervaringen in te zetten in een betaalde baan.

Wat doe je zoal bij Thuis?

Ik ben aanwezig bij de inloop op dinsdag en donderdag. Ik ontvang gasten, doe een spelletje doen met de bezoekers, en ik verzorg de lunch met Ramona en Veronica. Met Georgis geef ik op de dinsdagmiddag de poëzie workshop. En zo nu en dan ga ik met mensen in gesprek. Samen met Georgis en Annemarie werk ik aan de nieuwsbrief om nog meer bekendheid te geven aan Thuis.

Je werd ook ambassadeur van Thuis.

Wat houdt dat in?

Als ambassadeur vertegenwoordig ik onze locatie en probeer ik om onze locatie te promoten bij andere Leger des Heils locaties en herstelgerichte instellingen.

Wat heb je uit de WRAP-training gehaald als deelnemer?

Op het moment dat ik de training volgde was ik acht jaar clean. Ik was al vrij ver in mijn herstel. Daardoor waren veel onderdelen niet nieuw voor mij. Ik ben mij nog bewuster geworden van mijn manier van reageren, en kan beter mijn grenzen bewaken. Waar ik hierbij het meeste aan heb gehad is het maken van een dagelijks onderhoudsplan. Dus welke dingen doe ik dagelijks om me goed te voelen? Dat is voor mij; Tijd nemen om te ontspannen, mijn grenzen bewaken, en zorgen dat ik niet overprikkeld word. Dit doe ik door korte ademhalingsoefeningen te doen, gezond te eten, en afleiding te zoeken door bijvoorbeeld een spelletje te gaan doen.

Je geeft de WRAP nu zelf. Wat halen de deelnemers eruit volgens jou?

Dat hangt af van de motivatie van de deelnemer.

Ik merk dat het belangrijk is dat ze er zelf voor kiezen om de training te gaan volgen. Ze halen er het meeste uit als ze hun verantwoordelijkheid nemen voor de keuzes die ze maken, en actief meedoen met het maken van de opdrachten. Zo merken ze dat ze er zelf veel aan kunnen doen om hun problemen te verminderen. De WRAP is laagdrempelig en werkt doelgericht.

Welke mensen komen er bij Thuis?

Er komen allerlei mensen. Bijvoorbeeld mensen die eenzaam en alleen zijn, een psychische en/of lichamelijke kwetsbaarheid hebben. Het zijn vaak mensen die weinig sociale contacten hebben. Sommigen krijgen hulp van het Leger des Heils. Het zijn vaak ook creatieve mensen die goed kunnen tekenen of schilderen.

Wat kunnen ze doen bij Thuis?

Bij de inloop kunnen ze een spelletje doen, of een kop koffie drinken en een praatje maken. Er staat een computer waar ze gebruik van kunnen maken. Ze kunnen muziek luisteren, piano of gitaar spelen. Er zijn materialen om te tekenen, schilderen of knutselen. Er worden regelmatig creatieve workshops gegeven, er is wekelijks een poëzie workshop en er zijn trainingen die gericht zijn op herstel.

Wat is het meest bijzondere wat je hebt meegemaakt in de tijd dat je bij Thuis werkt?

Een van de meest bijzondere momenten vond ik het uitgeven van de dichtbundel. We hadden een leuk vast groepje met deelnemers van de poëzie workshop en we kregen een budget om onze eigen dichtbundel samen te stellen. Van ons allemaal staan er een aantal gedichten in. Het meest bijzondere aan Thuis is dat iedereen welkom is. Of je nu veel of weinig last hebt van psychische problemen, of helemaal niet. Iedereen is welkom en kan hier zichzelf zijn. Sommige mensen kunnen moeilijk contact maken en anderen praten weer veel. Iedereen hier wordt in zijn of haar waarde gelaten. De mensen voelen zich welkom en veilig hier. Ze voelen zich thuis, want het heet Thuis. Het ziet er ook min of meer uit als een huiskamer. Je kunt hier zijn wie je bent zonder dat je daarop beoordeeld wordt.

Doe de WRAP

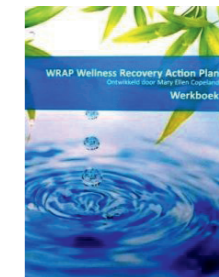
Zorg dat u de baas wordt van uw eigen leven!

Hebt u ook vaak het gevoel, dat anderen beter denken te weten hoe u alles moet aanpakken? Of wordt u soms zo overspoeld door uw klachten of ander dingen die u bemlemmeren, dat u er niet toe komt te doen wat u zou willen doen? Misschien is de WRAP dan iets voor u. WRAP staat voor wellness recovery Action plan. Het is een gestructureerd plan voor zelfmanagement. Gebaseerd op eigen kracht, eigen ervaring en eigen herstel.

Wat kan WRAP voor u betekenen?

Het biedt een manier om meer greep op je leven te krijgen en daarmee word je (weer) de baas in je eigen bestaan. u krijgt 5t een steuntje om uw eigen welbevinden te ontwikkelen en te behouden.

De WRAP is in feite een groot plan dat u in stappen gaat samenstellen en wat u gaat leren toepassen in uw eigen leven. Maar deze keer maakt u uit wat goed werkt bij u. U doet dat op basis van uw ervaringen, waarvan u heeft gemerkt dat het een goed effect heeft. En op basis van ideeën van anderen die u wel eens uit wil proberen.



Hoe werkt het?

Het maken van zo'n plan is niet een klusje wat je even doet. We trekken er tijd voor uit om bij elke stap stil te staan, ideeën uit te wisselen en een eerste versie te maken. Hiermee ga je verder aan de slag. Hoe langer je met je WRAP leeft des te beter hij gaat passen.

We werken vanuit vijf kernbegrippen van herstel: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Ze helpen ons om de blik te verleggen van klacht naar kracht.

Het plan is vooral gebaseerd op wat u goed doet. U gaat uw gereedschapskoffer vullen met alles waarvan u weet dat het bijdraagt aan uw welbevinden. Alle andere onderdelen helpen dit verder uit te werken en om te

gaan zien wat u zelf kunt doen als het minder gaat.

Om mensen te ondersteunen die een WRAP willen maken, worden WRAP-groepen opgezet. Met ondersteunen van WRAP facilitators, die het proces bewaken. Dat is dus niet iemand die het beter weet! We leren allemaal van elkaar.

Poëzie & herstel

Bij THUIS is er het poëziecollectief THUIS, een groep van gelijkgestemden met een interesse voor poëzie. Deze groep komt elke dinsdag van 14:00 tot 15:00 bij elkaar. De groep bestaat sinds 2019 en heeft samen een dichtbundel gemaakt.

Heb jij ook interesse in poëzie? Lijkt het jou leuk om een keertje mee te doen? Dan ben jij van harte welkom bij Het Poëziecollectief THUIS op de dinsdagen van 14:00 tot 15:00 uur!



De schijnende zon schijnt met zijn zonnestralen en ik zie het licht
SJON RICKE

Wij zijn samen thuis
Iedere dichter voor zich
Verzameld hierbij
GEORGIS MEZGEBE

buiten is er lucht
binnen in me een rivier
dat zachter stroomde
MANCO CAPAC

