



Durf jij met mij?



**“Wat is dat nou voor een vraag? Wat moet ik met jou durven dan?”
 “Nou..., vrienden worden misschien!? Of zoek je soms een date,
 of iemand om een serieuze relatie mee op te bouwen!?”
 Neem dan eens en kijkje op de website: www.durfjijmetmij.nl**

GWCA, Leger des Heils is per 7 juni 2021 aangesloten bij de GRATIS contactwebsite 'Durfjijmetmij.nl', speciaal voor mensen met een kwetsbaarheid.

Voor wie zijn of haar sociale wereld via internet wil vergroten, kan zich rechtstreeks aanmelden en een account aanvragen voor deze website. De enige voorwaarde is dat je minimaal 18 jaar bent en in zorg bent bij het Leger des Heils Amsterdam.

Ben je op zoek naar lotgenoten, nieuwe vrienden (uit heel Nederland!) of durf je een stap verder te gaan en wil je een serieuze date of relatie zoeken, dan zit je bij Durfjijmetmij.nl goed. Én veilig! Blijf dus niet langer alleen, zet die eerste stap en schrijf je in!

Na inschrijving kan het een aantal dagen duren voordat jouw account geactiveerd wordt. Hierover krijg je per e-mail bericht.

Heb je vragen over Durfjijmetmij.nl en/of jouw aanmelding?

Neem contact op met clientzaken@legerdesheils.nl
 06-13253771

Samen iets doen geeft verbinding

Een van de vrijwilligers bij THUIS is Ramona. Zij is een creatieve duizendpoot en is een vertrouwd gezicht bij de creatieve inloop op de dinsdag. Zij weet precies in welke kasten teken-, schilder- en knutselmaterialen te vinden zijn. Denk aan schilderen, tekenen macramé mozaïek en houbewerking. Zo ontstaan er niet alleen mooie tekeningen maar ook mooie gesprekken.

Elke dinsdag verzorgt Ramona een warme lunch. Dat varieert van een goedgevulde wrap tot een andijviestamppot. Mocht er een bezoeker zijn die zijn eigen recept wil maken dan kan dit een week van tevoren worden doorgegeven, zodat er rekening gehouden kan worden met de boodschappen.



De creatieve inloop is elke dinsdag en donderdag van 10.00 tot 15.00 uur. Je bent van harte welkom! En als je mee wilt lunchen kun je je voor 11.00 uur aanmelden.

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 13.30 - 14.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Geen aanmelding, iedereen welkom
Schilderen in herstel	elke vrijdag 13.00 - 16.00 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 Volle huizen	2e maandag v/d maand 13.00 - 14.00 uur	Oranjekerk, Van Ostadestraat 151 Aanmelden via <i>Volle huizen</i> clientzaken@legerdesheils.nl
TRAININGEN	WANNEER	WAAR / AANMELDEN NODIG?
WRAP <i>Wellness Recovery Action plan</i>	maandag 30 mei t/m 1 juli 9.00 - 11.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of clientzaken@legerdesheils.nl
HOP	vrijdag 10 juni t/m 8 juli van 15.00 - 16.00 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of clientzaken@legerdesheils.nl
Werken met eigen ervaring	woensdag 29 augustus t/m 14 november 13.30 - 16.30 uur	THUIS, Mt. Lincolnweg 11-13 Aanmelden via 06-13253771 of 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.

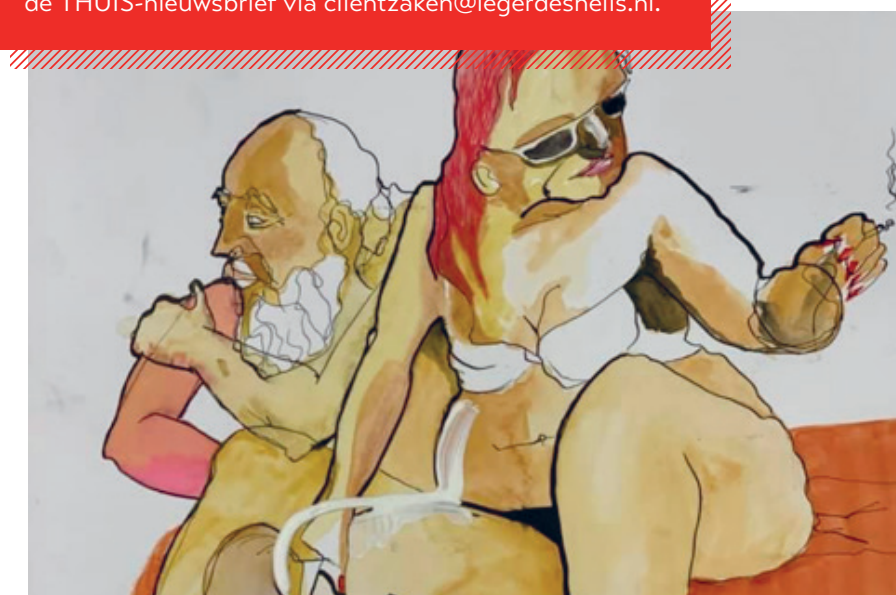


De THUIS-nieuwsbrief

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.

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.



Hokjesdenken

Stigma. Als ik ernaar kijk denk ik: Wat een rotwoord. Het betekent in de praktijk: Mensen in een hokje stoppen en er liever niet meer uit laten. Keuzes maken op basis van vooroordelen.

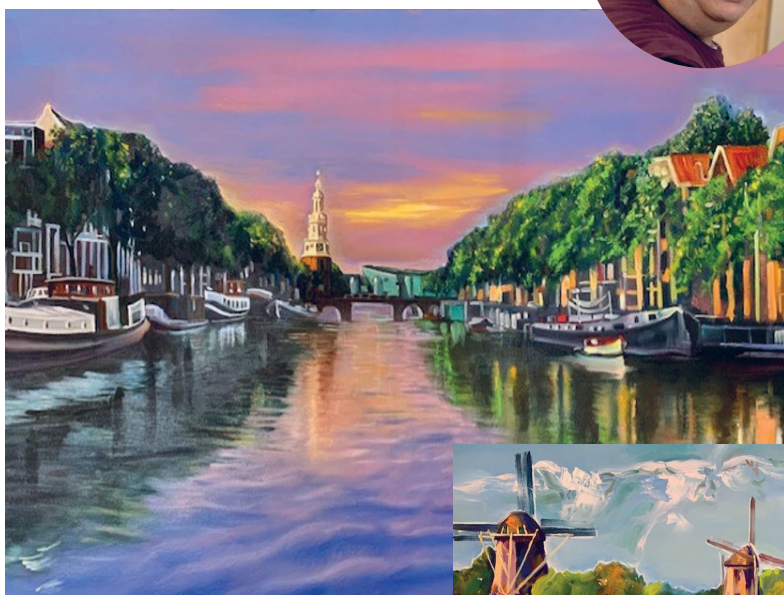
Voor mensen die zelf nooit een periode in hun leven hebben meegemaakt dat ze psychisch ontregeld waren is het moeilijk voor te stellen hoe zo iets voelt. En aan de buitenkant is soms niet zoveel te zien. Zo zie ik eruit als een gezonde vrouw met een gezond verstand. Dit komt doordat ik geleerd heb om rekening te houden met mijn neiging tot piekeren. Nadat ik meerdere depressies heb doorgemaakt heb ik mijn leven erop aangepast. In de loop der jaren heb ik een soort persoonlijke gebruiksaanwijzing gemaakt. In de beginperiode van mijn herstel was ik blij dat ik werk had gevonden wat mij structuur gaf. Het was iets om mijn bed voor uit te komen en letterlijk in beweging te komen om een paar uur per dag als postbezorger aan de slag te gaan. Bij mijn eerste depressie voelde

het als iets waarvoor ik mij moest schamen. Ik wilde zo snel mogelijk 'normaal' worden. De laatste jaren is het ook in de media ook normaler om er open over te zijn. Bijvoorbeeld door campagnes als 'Hey het is oké'. Daardoor besloot ik om mijn kwetsbaarheid als kracht in te gaan zetten. Dat wordt het ontwikkelen van ervaringsdeskundigheid genoemd. Inmiddels heb ik verschillende trainingen gedaan op het gebied van herstel en ik ben begonnen met het geven van trainingen.

Laatst belde ik mijn leidinggevende van het postbedrijf om mijn rooster aan te passen, zodat ik meer tijd heb voor het volgen en geven van trainingen. Hij vroeg om wat voor soort trainingen het ging. 'Ervaringsdeskundigheid' zei ik snel 'maar dat is een lang verhaal.' Be-doel je dat je andere mensen wilt helpen met de dingen die jij hebt meegemaakt? 'Ja dat is het' antwoordde ik verbaasd. 'Wat leuk voor je!' was zijn reactie. Pas achteraf besepte ik dat zowel ik mezelf als mijn leidinggevende in een hokje had geplaatst.

KUNST DOOR EEN BEZOEKER

Abou "Ik kan niet, niet schilderen"



INTERVIEW

Een netwerker aan het woord

THUIS is naast een activiteitencentrum ook de coördinatie plek voor Ervaringsdeskundigheid bij het Leger des Heils. Wout en Edith zijn de coördinatoren van de activiteiten bij THUIS en zij verzorgen de inzet van ervaringsdeskundigen bij het Leger des Heils. Marlon Zurburg is ervaringsdeskundige vanuit het Leger des Heils bij de Netwerkondersteuners in Amsterdam waaraan meerdere zorginstellingen verbonden zijn.

Wie ben je en wat doe jij als Ervaringsdeskundige bij de Netwerkondersteuners?

Ik ben ervaringsdeskundige en zet mijn ervaringen als ex-dakloze in bij het Team van Netwerkondersteuners.

Wat zijn en doen de netwerkondersteuners?

Netwerkondersteuners worden ingezet voor een project van de gemeente. Zij zijn er om mensen te helpen die recent dakloos geworden zijn, in de opvang zitten of een beschermd wonen plek hebben.

Hoe gaat de werkwijze in zijn werk?

Eerst wordt er gekeken naar de basis, dus of er een uitkering is (een daklozen uitkering), een identiteitskaart, een postadres etcetera... Daarna wordt er gekeken wat er aan de hand is en wat er nodig is.

Wat zijn de doelen van een Netwerkondersteuner?

Een van de doelen is tot een netwerk bijeenkomst te komen om te kijken wie met wat waarin kan ondersteunen. Het mooie is dat er uit het samenbrengen van het Netwerk allemaal mogelijkheden ontstaan. In sommige gevallen is er zelfs een woonoplossing bijvoorbeeld een woning, een kamer in of buiten de stad.

Wat vind je van de initiatieven in de stad Amsterdam en hoe is de samenwerking?

Het mooie van de Netwerk ondersteuners is dat het werk niet door één organisatie wordt gedaan maar door een samenwerking met verschillende. Dit zijn het Leger des Heils, HVO Querido, Cordaan en Per mens. Netwerk Ondersteuners hebben ook ruim de tijd voor hun cliënten. Zo hebben ze per cliënt meerdere uren beschikbaar en is er ook nog ondersteuning van de ervaringsdeskundige. Een van de belangrijkste taken is zo snel mogelijk in kaart te brengen welke hulp er al is en daar de regie over nemen. Met andere woorden zij gaan kijken welke hulp er al beschikbaar is en of dat voldoende is of er meer nodig is en vandaar uit

coördineren zij dat. Hulpverleners zijn meestal solisten. Bij Netwerk ondersteuners is het zo dat ze het netwerk in kaart brengen en samen met de persoon de regie daarover te nemen en zorgen dat iedereen beter met elkaar samenwerkt.

Hoe gebruik je jouw ervaring ten goede voor jou werk als Ervaringsdeskundige?

Vanuit mijn eigen ervaring kan ik heel goed aan mijn collega's uitleggen hoe het voelt en hoe de situatie kan zijn als je dakloos bent. Dit geeft inzichten in de belevingswereld van een dakloze. Het geeft duidelijke antwoorden op de vraag waarom een dakloze niet bereikbaar kan zijn. Bijvoorbeeld omdat hij/zij moeilijk zijn telefoon kan opladen, niet altijd kan bellen of omdat er geen geld voor beltegoed is. Bij de casuïstiek besprekingen zijn de ervaringsdeskundigen representatief voor de doelgroep. Een ervaringsdeskundige is geen hulpverlener maar een hoopverlener omdat de ervaringsdeskundige zijn struggles heeft overwonnen.

Wat is jouw relatie met het LDH en THUIS?

Ik ben daar zelf client geweest. Mijn relatie met THUIS is vooral met Wout en Edith over het opzetten van supportgroepen voor dak- en thuislozen om hulp en ondersteuning te bieden. Dit zal niet plaats vinden bij THUIS. Vanuit THUIS worden mooie dingen gedaan.

Wat is bijzonder aan THUIS en welke bijzondere herinneringen heb je eraan overgehouden?

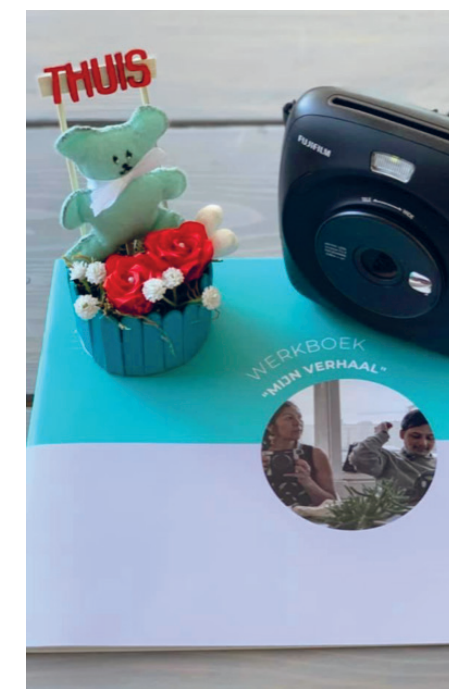
THUIS is een hele mooie, fijne plek om te zijn en heeft een prettige sfeer. Aan de WMEE (Werken met eigen ervaring)cursus heb ik goede herinneringen. Ik heb er bijzondere mensen ontmoet die ik nog regelmatig tegenkom en waar ik misschien in de toekomst nog hele mooie dingen mee ga doen. Dat is niet alleen belangrijk voor mijn doelgroep maar voor alle kwetsbaren in Amsterdam. Het is belangrijk om niet alleen een kwetsbaarheid te hebben of hebben gehad maar ook wat je ermee doet.

Fotovoice 'mijn verhaal'



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

Kunnen zijn wie je bent, dat vinden we bij Leger des Heils locatie THUIS belangrijk. Vind jij het leuk om te laten zien wie je bent? Dan nodigen we je van harte uit om deel te nemen aan de groepsactiviteit Mijn Verhaal. In een aantal interactieve bijeenkomsten ga je aan de hand van foto's je eigen verhaal in beeld brengen. Het is daarbij niet belangrijk dat je goed kunt fotograferen of heel technisch bent. We gaan samen kijken hoe we jouw verhaal het beste kunnen verbeelden. Als je hulp nodig hebt bij het fotograferen of het vertellen van je verhaal, helpen we je graag.



Poëzie bundel overhandiging

Bij THUIS is er het poëzietheatercollectief THUIS. Dit is een groep van gelijkgestemden met een interesse voor poëzie. Deze groep komt elke dinsdag bij elkaar.

Heb jij ook interesse in poëzie? Lijkt het jou leuk om een keer mee te doen? Dan ben jij van harte welkom op de dinsdagmiddag van 13.30 tot 14.30.



Links ervaringsdeskundige Georgis Mezgebe, rechts raad van bestuur Karin Bloemendal



- Het leven is mijn werk
- Kwetsbaarheid maakt mij sterk
- Diploma's tellen niet mee
- Depressie is een pre
- Ik ben wie ik ben
- Ik zie je staan
- Ik zie je zitten
- Met je haar in de klitten
- Je verhaal is genoeg
- Dat wil ik weten
- Geen lint om te meten.

ANNEMARIE